માતૃપદ



લેખક : હરરાય અમુલખરાય દેસાઈ

गूजरात विद्यापीठ ग्रंथालय
[गूजराती कॉपीराइट विभाग]

अनुक्रमांक ૨૬૮૭૦ किंमत ૨-૮-૦

ग्रंथनाम માતૃપદ

वर्गांक ૩૯૬

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય
અમદાવાદ
ગુજરાતી કૉપીરાઈટ-સંગ્રહ
૨૬૮-૭૦

સ્વ. રણછોડદાસ મોદી સ્મારક ગ્રંથમાળા—પુ. બીજું.

માતૃપદ



: લેખક :

હરરાય અમૂલખરાય દેસાઈ

બી. એ., એસ. ટી. સી. ડી.

વાનપ્રસ્થ એડ. ઓફિસર,
ડિ. સ્કૂલબોર્ડ ખેડા

[આરોગ્યશિક્ષણ, આરોગ્ય-શિક્ષિકા, ઇન્દ્રિયવિજ્ઞાન, આરોગ્યવિજ્ઞાનના પ્રાથમિક પાઠો, આપણા દાંતો, રમતો વગેરેના લેખક]

પ્રથમ આવૃત્તિના પ્રકાશક :
ગુજરાતી હિંદુ સ્ત્રીમંડળ—મુંબઈ

[સર્વ હક્ક કર્તાને સ્વાધીન છે.]

આવૃત્તિ ૧ લી]   [સને ૧૯૪૮

કિંમત : રૂ. ૧-૮-૦

બે બોલ

સદ્. રણછોડદાસ મોદી સ્મારકનું પહેલું પ્રકાશન 'અંતરધ્વનિ' પ્રગટ થયા પછી ઘણે લાંબે ગાળે આ બીજું પ્રકાશન બહાર પડે છે. અનેક કારણો આ વિલંબને માટે જવાબદાર છે.

શ્રી હરરાય અમૂલખરાય દેસાઇએ સદ્. રણછોડદાસ મોદી સ્મારક ગ્રંથમાળાના બીજા પુસ્તક તરીકે પ્રસિદ્ધ કરવા માટે આ પુસ્તકની પહેલી આવૃત્તિ મંડળને આપી છે તે માટે અમે આ સ્થળે એમનો આભાર માનીએ છીએ. મંડળના સભ્યો તથા અન્ય બહેનો આ પુસ્તકનો યોગ્ય લાભ લેશે એવી આશા રાખીએ છીએ.

લિ.

તા. ૧–૯–૪૮

મુંબઈ

રસિકમણી બી. દેસાઈ
કુસુમગૌરી મ. મુનશી
તિલોત્તમા સું. પાઠક
સં. મ. મંત્રીઓ.

ગુજરાતી હિંદુ સ્ત્રીમંડળ–મુંબઈ

[પુસ્તકાલય–પ્રવૃત્તિ]

સદ્. જમનાબાઇ સક્કઇ જાહેર સ્ત્રી–પુસ્તકાલય અને વાચનાલય.

સભાસદો તથા ઇતર બહેનો આ પુસ્તકાલય તથા વાચનાલયનો લાભ લે છે.

સદ્. સર જગમોહનદાસ બાલ–પુસ્તકાલય.

બાલ–પુસ્તકાલય માટે સારી સંખ્યામાં સારાં પુસ્તકો વસાવવામાં આવ્યાં છે; અને બાળકો સારી સંખ્યામાં તેનો ઉપયોગ કરે છે.

[બાલશિક્ષણપ્રવૃત્તિ]

સ્વ. નરસિંહ જે. વીરજી બાલમંદિર.

આ બાલમંદિરમાં ૨॥ થી ૫ વર્ષની ઉમરનાં બાળકોને રાખવામાં આવે છે.

ગુજરાતી હિંદુ સ્ત્રીમંડળ, મુંબઇ : સ્ત્રીશિક્ષણ-પ્રવૃત્તિનું રેખાદર્શન

(૧) હુન્નરઉદ્યોગ–ગૃહના વર્ગો:

આ વર્ગોમાં સીવણુ, ભરત, ગૂંથણુ, ચામકામ, પેઇન્ટિંગ વગેરેનું શિક્ષણુ અપાય છે અને વિકટોરિયા ટેકનિકલ ઇન્સ્ટીટ્યુટના સીવણુ તથા ભરતના ડિપ્લોમાનો અભ્યાસક્રમ પણુ શીખવાય છે.

(૨) કર્વે એન્ટ્રન્સ અને એસ. એસ. સી. વર્ગ:

શ્રી. ના. દા. ઠાકરશી મહિલા વિદ્યાપીઠની એન્ટ્રન્સ તથા એસ. એસ. સી. ની પરીક્ષા માટે આ વર્ગમાં બહેનોને તૈયાર કરવામાં આવે છે.

(૩) પ્રાથમિક ગુજરાતી વર્ગો:

બહેનોને છેક આરંભથી ગુજરાતીનું શિક્ષણુ આપવા ચાર ગુજરાતી વર્ગો યોજેલા છે.

(૪) પ્રાથમિક અંગ્રેજી વર્ગો:

આ વર્ગોમાં અંગ્રેજીનું પ્રાથમિક જ્ઞાન ચાર વર્ષના અભ્યાસક્રમમાં વ્યવસ્થિત રીતે અપાય છે.

(૫) લેડી તારાબહેન અંગ્રેજી વર્ગો:

અંગ્રેજી ભાષાનું વિશેષ જ્ઞાન આપવા માટે આ વર્ગો ચલાવાય છે.

(૬) સ્વ. નિર્મળાબહેન લોખંડવાળા સ્મારક સંસ્કૃત-વર્ગો:

આ વર્ગોમાં સંસ્કૃતનું પ્રારંભિક જ્ઞાન અપાય છે ને ઉચ્ચ સંસ્કૃતનો પણુ એક વર્ગ ચલાવાય છે. તે ઉપરાંત ગીતાવર્ગ પણુ આ વિભાગમાં રાખેલો છે.

(૭) સ્ત્રી-સંગીત વર્ગો:

ત્રણુ વર્ષનો સંગીતનો અભ્યાસક્રમ આ વર્ગો માટે ગોઠવેલો છે.

(૮) સ્વ. તારાબાઈ શ્રોફ સ્મારક કન્યાસંગીત-વર્ગ.

કન્યાઓ માટે આ ખાસ વર્ગ રાખેલો છે.

(૯) હિન્દુસ્તાની વર્ગ, નામાવર્ગ, ફર્સ્ટ એઈડ વર્ગ વગેરે ઇતર વર્ગો.

અનુક્રમણિકા

ધી ડાયમંડ જ્યુબિલી પ્રિન્ટિંગ પ્રેસમાં, પરીખ સુરેશચંદ્ર પોપટલાલે છાપ્યું સલાપોસ રોડ-અમદાવાદ અને ગુજરાતી હિંદુ સ્ત્રી મંડળ તરફથી રસિકમણી બી. દેસાઇએ મુંબઇથી પ્રસિદ્ધ કર્યું.

ભાગ ૧ લો

પ્રકરણ ૧ લું

સ્ત્રી અને પુરુષ

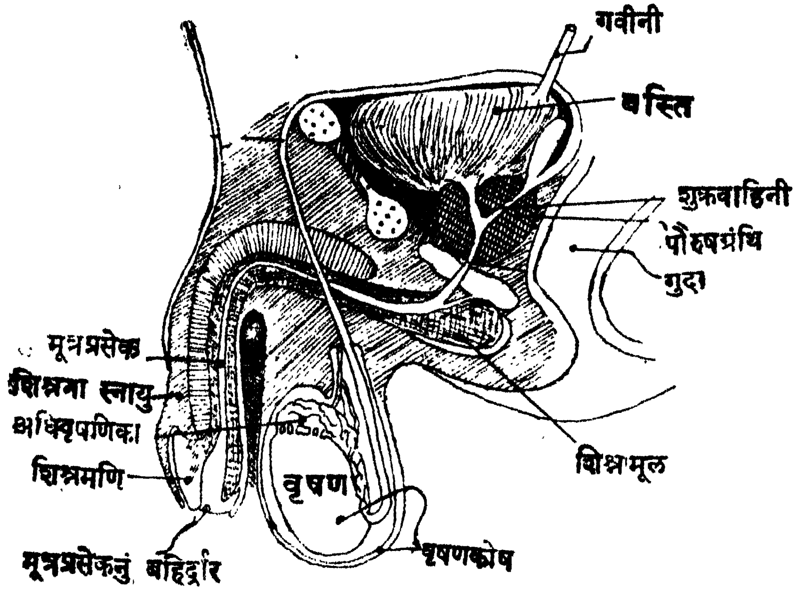
બાહ્ય સ્વરૂપ અને એ વચ્ચે ભેદ

સ્ત્રી તેમજ પુરુષ બન્નેનાં શરીરમાં પ્રજનનતંત્ર બાદ કરતાં અસ્થિતંત્ર, શ્વસનતંત્ર, મળતંત્ર, જ્ઞાનતંત્ર, ચેતનતંત્ર વગેરે બધાં તંત્રો લગભગ સરખાં છે. વળી બચપણમાં તો બન્નેનો બાહ્ય દેખાવ પણ એવો હોય છે કે સરખાં કપડાં પહેરાવીને બાળક અને બાળકીને ઊભાં રાખ્યાં હોય તો તે બેમાં તફાવત લાગે નહિ. નર-બાળકને મૂત્રનલિકા બહાર દેખાય છે અને બાળકીને તે દેખાતી નથી એટલો જ ફેર તે બેમાં લાગે છે. પરંતુ જેમ જેમ ઉંમર વધતી જાય છે અને દરેકના પ્રજનનતંત્રના અવયવોમાંની ગ્રંથિઓમાંના અંતઃસ્રાવ તેમના શરીરની અંદર ઝરતા જાય છે તેમ તેમ તેમનાં શરીર ખીલતાં જાય છે અને તેમના બાહ્ય સ્વરૂપમાં ફેર માલૂમ પડતો જાય છે.

પુરુષનું પ્રજનનતંત્ર અથવા તેની જનનેન્દ્રિયો તેના પેઢુની નીચે હોય છે. તેમાં બે વૃષણો ને એક શિશ્ન બહાર દેખાય છે અને બે વીર્યવાહિનીઓ ને બે વીર્યાશય પેઢુની નીચે પણ અંદરના ભાગમાં હોય છે.

આ બધા અવયવોમાં વૃષણો એ મુખ્ય અવયવ છે અને તેમાંથી જે સ્રાવ ઝરે છે તેને લીધે જ પુરુષનું બાહ્ય સ્વરૂપ બરાબર ખીલે છે. જો તે કાઢી નાંખવામાં આવે તો સ્વરૂપ ખીલે નહિ. આ

સંબંધી જાનવરો ઉપર પ્રયોગો કરીને બધું સાબિત કરાયું છે. કૂકડા-ઓને માથા ઉપર કલગી ખીલે છે, પણ જો નાનપણમાં તેનાં વૃષણો

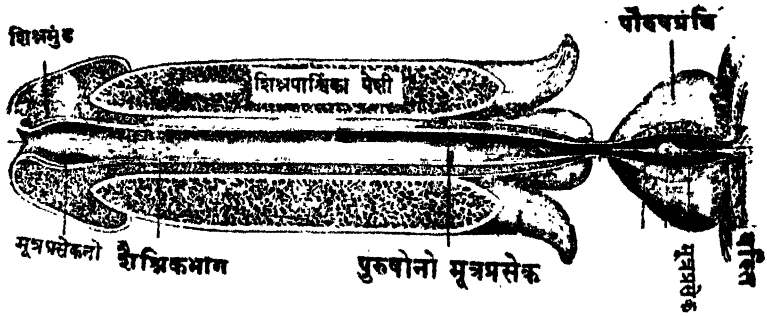


આકૃતિ-૧.

કાઢી નાંખવામાં આવે તો તેમને એવી કલગી ખીલતી નથી, અને તેઓ સવારે, બપોરે ને સાંજે 'કૂક રે કૂક' કરીને જે બૂમ મારે છે તે ક્રિયા કરી શકતા નથી. સાબરમાં નર-સાબરના માથા ઉપર ભરાવદાર શીંગડાં હોય છે, પણ જો નર-સાબરના વૃષણો નાનપણમાં કાઢી નાંખવામાં આવે તો તેમને એવાં ભરાવદાર શીંગડાં ઊગતાં નથી. વળી જો આ વૃષણો કાપી નાખીને પછી તેમની જાંઘમાં વાઢકાપ કરી પાછાં મૂકી દેવામાં આવે તો તેમના શીંગડાં બીજા નર-સાબરના જેવાં જ ઊગે છે. એથી આગળ વધીને બીજા પ્રયોગો પણ કરવામાં આવ્યા છે. નર-જાનવરના વૃષણો કાપી નાખીને તેની જાંઘમાં સ્ત્રીના બીજકોષ મૂકી જોયા છે. આમ કરવાથી તેનાં સ્તન, સ્ત્રી-સ્તનની માફક ખીલે છે.

શિશ્ન—પુરુષ-શરીરમાં પહેલી નજર શિશ્ન પર જાય છે.

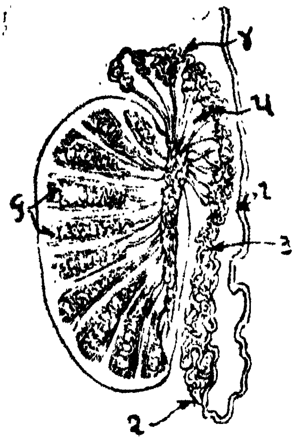
સાધારણ સ્થિતિમાં તે ટૂંકો અને પોલી નળી જેવો છે, પણ ઉત્તેજિત અવસ્થામાં તે કઠણ, લાંબો અને ત્રિકોણાકાર લાગશે. તે વખતે તેની ત્રણે જાડી અને ભરાવદાર માંસપેશીઓ ચોખ્ખી જણાશે.



આકૃતિ–૨.

એમાંની જે બે પેશીઓ બે બાજુ પર છે તે વધારે કઠણ અને નીચેની બાજુએ આવેલી ત્રીજી માંસપેશી પાતળી હોય છે. તે ત્રીજી પેશીમાંથી મૂત્રનલિકા (મૂત્રપ્રસેક) પસાર થાય છે. આ નલિકાની આગળ શિશ્નમણિ અથવા શિશ્નમુંડ છે. આ શિશ્નમણિના રક્ષણને સારુ તેના ઉપર સુંવાળી અને ગુલાબી રંગની ચામડી છે, જેને ઊંચે ખેંચવાથી તે ભાગ ઉઘાડો થાય છે. શિશ્નના મૂળથી ઊંચે ચરબીથી ભરેલો ઊપસેલો દેખાતો જે ત્રિકોણાકાર ભાગ છે તે **ભગપીઠ** કહેવાય છે. આવી ભગપીઠ સ્ત્રીઓને પણ હોય છે. યૌવનની શરૂઆતમાં તે ભાગ પર પાતળા ને કુમળા વાળ ઊગે છે.

વૃષણ—શિશ્નના મૂળની પાસે અને નીચે જે લટકતી કોથળી છે તેને વૃષણની કોથળી કહે છે. તે કોથળી ચામડીનાં બે પડની બનેલી છે. તેની વચ્ચે પડ આવવાથી તેના બે ભાગ પડે છે. તે દરેક ભાગમાં એકેક વૃષણ છે. નાનાં બાળકો પૈકી કેટલાંકને તે વૃષણો કોથળીમાં મોડા ઊતરે છે. આ બે વૃષણો એ અગત્યની ગ્રંથિઓ છે તે વાત ઉપર આવી ગઈ. દરેક વૃષણની ઉપર અર્ધચંદ્રના આકારની અધિવૃષણિકા હોય છે. જો વૃષણોને હાથ અડકાડીએ તો તે અધિ-



ઉભો ચીરેલો વૃષણ
૧–શુક્રવાહિની
૨–૩–૪–અધિવૃષણિકા અને તેનાં ગુચળાં
૫–બનેલું શુક્ર લઈ જનારી નળીઓ
૬–વૃષણગ્રંથિ
આકૃતિ–૩

વૃષણિકા ચોખ્ખી જણાઈ આવશે. વૃષણ-ગ્રંથિઓ પાતળી નળીઓનાં ઝૂમખાંની બનેલી છે. તેમાં થતા વીર્ય અથવા શુક્રને લઈ જનારી નળીઓનાં ગૂંચળાંથી આ અધિ-વૃષણિકાઓ બની છે. વૃષણની નળીઓની સાથે સાથે વૃષણોમાં સંખ્યાબંધ ધમનીઓ અને રગો અથવા શિરાઓ છે. તે બધી એવી રીતે ગોઠવાયેલી છે કે તેથી દરેક વૃષણનાં દસ બાર ખાનાં પડી જાય. આ દરેક ખાનામાં વીર્ય બનાવનારા કોષો છે, જ્યાં લાખો અને કરોડો વીર્યબિંદુઓ પેદા થાય છે.

આ **વીર્ય બિંદુઓ** અથવા **રેત્ર-જીવો** એ જ પ્રજોત્પાદક બિંદુઓ છે. એ બધાં એટલાં ઝીણાં છે કે સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે જ દેખી શકાય. દરેક રેત્ર-જીવની આગળ ગોળ માથા જેવો ભાગ છે અને તેની પાછળ લાંબી ને પાતળી પૂંછડી છે. દરેક વૃષણ ઉદર-ગુહામાંથી તેની બાજુનાં કાણાંમાં થઈને લટકે છે. જે તંતુઓ વડે તે આમ લટકે છે તે તંતુઓને વૃષણબંધનીઓ કહે છે. જ્યારે કોઈ પુરુષને સારણગાંઠ નામનો રોગ થાય ત્યારે તેનું આંતરડું બેવડું વળીને આ કાણાંમાંથી વૃષણની કોથળીમાં ધસી આવે.

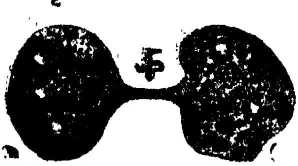
વીર્યવાહિનીઓનું કામ વૃષણોમાં બનેલા વીર્ય કે શુક્રને લઈ જઈને વીર્યાશયમાં ઠાલવવાનું છે. આ વીર્યવાહિની નળીઓ ઘણી લાંબી છે અને તેનાં ગૂંચળાં ગૂંચળાં છે તે ઉપર આવી ગયું. ઉદર-ગુહાનાં જે કાણાંમાંથી વૃષણબંધનીઓ બહાર આવે છે તેજ કાણાંમાંથી આ નળીઓ ઉપરની બાજુએ વીર્યાશય તરફ જાય છે.



૧–૨–રેત્ર-જીવનું માથું ૩–પૂંછડી
આકૃતિ–૪.

વીર્યાશય—વીર્યવાહિની નળીઓને બીજે છેડે બે નાની કોથળીઓ છે જેમને વીર્યાશય કહે છે. આ કોથળીઓ બસ્તિગુહામાં બસ્તિની પાછળ તીરકસ રીતે આવેલી છે. વૃષણ-કોષોમાં બનેલું વીર્ય આ કોથળીઓમાં એકઠું થાય છે.

અન્ય ગ્રંથિઓ—બસ્તિગુહામાં મૂત્ર-નલિકા અથવા મૂત્રપ્રસેકની શરૂઆતના ભાગની આસપાસ **પૌરુષગ્રંથિ** છે, જેના સુક્ષ્મ કોષોમાં પાતળો ચીકણો રસ પેદા થાય છે. કેટલાકને વૃદ્ધાવસ્થામાં આ ગ્રંથિઓનાં સ્નાયુસૂત્રો વધી જવાથી તે ગ્રંથિ એટલી બધી જાડી થઈ જાય છે કે તેના દબાણથી મૂત્રમાર્ગ સંકડાઈ જાય અને મૂત્ર બરાબર આવે નહિ. આમ થાય ત્યારે આ ગ્રંથિને કાઢી નાખવાની જરૂર પડે છે. મૂત્રનલિકાની દરેક બાજુએ એકેક **શિશ્નમૂળગ્રંથિ** છે. તે બે શિશ્નમૂળ-ગ્રંથિઓ અને પૌરુષગ્રંથિમાં જે સ્રાવ પેદા થાય તે વીર્ય સાથે મળવાથી વીર્ય પાતળું થાય અને તેમાંના રેત્ર-જીવોની શક્તિ અને ગતિ વધે.

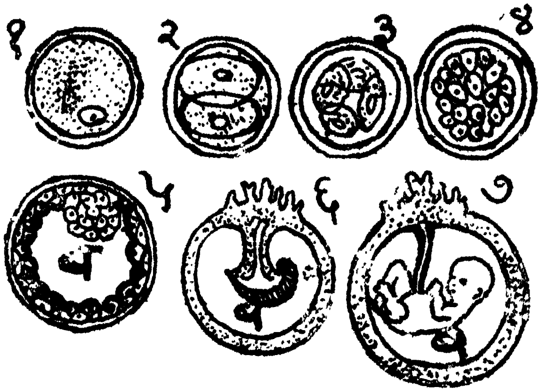


એક કોષી જીવોના ભાગ
પડવા
આકૃતિ–૫

નવસર્જન વખતે જુદાં જુદાં પ્રાણીઓનું રેત્ર-જીવોથી ભરેલું વીર્ય જુદી જુદી રીતે સ્ત્રી-બીજ અથવા અંડની પાસે જાય છે. કેટલાક જીવો એવા છે કે તેમાં આ ક્રિયા નથી થતી. એકકોષી જીવો એવા છે કે તેમનું નવસર્જન થતી વખતે તે જીવ વધે અને તેના બે ભાગ થાય, એટલે એકમાંથી બે જીવ થાય. આ ક્રિયા ઘણી ઝડપથી થાય

છે અને એક એકકોષી જીવમાંથી અસંખ્ય એકકોષી જીવો થોડાક જ કલાકમાં થઈ જાય છે. બીજા એથી મોટા જીવો છે, જેમાં મૂળ પ્રાણીમાંથી એક ફણગો ફૂટે અને આ ફણગો છૂટો પડી તેમાંથી નવો જીવ બને. આવા દાખલા પ્રાણિજ ચીજોમાં છે. કેળના ગરચામાંથી નવી કેળનો ફણગો ફૂટે છે તે પ્રમાણે આવાં પ્રાણીમાં થાય. આવાં પ્રાણીઓ પૈકી જળવ્યાલ જાણીતું છે. આ બધું નવસર્જન **અલિંગી** છે. પરંતુ મોટા જીવોનું નવસર્જન **સલિંગી** છે. અને તેમાં ઉપર કહ્યું તેમ નરમાં પેદા થતા રેત્ર–જીવો સ્ત્રી–બીજ સાથે મળે તો જ નવો જીવ પેદા થાય. આવા નવસર્જનમાં પણ કાંઈ એક રીત નથી. કેટલીક માંછલીઓની માદાઓ પોતાના શરીરમાંથી ઈંડાંને પાણીમાં છૂટાં વહેતાં મૂકે છે અને તે સ્થળની નજીક નરમાંછલીઓ પોતાના શરીરમાંથી રેત્ર–જીવો રખડતા મૂકે છે. જે જે સ્ત્રી–બીજો રેત્ર–જીવોની પાસે આવી જાય તે તે બીજો ફલિત થાય, અને બાકીનાં સ્ત્રી–બીજો અને રેત્ર–જીવો નાશ પામે. ઘણા બીજા જીવોની માદાઓના શરીરમાં તેમના પુરુષોના શરીરમાં પેદા થયેલું વીર્ય ઠલવાય એટલે માદાના શરીરમાં પાકતાં સ્ત્રી–બીજો ફલિત થાય. પછી તે માદાઓ એવાં ફલિત થયેલાં ઈંડાંને શરીરમાંથી કાઢયા પછી તેમના ઉપર બેસીને પોતાના શરીરની ગરમીથી સેવે, પણ મગર જેવા બીજા જીવો પોતાના ઈંડાંને કદી સેવતા નથી. તેવાં વગર સેવાયેલાં ઈંડાંમાંથી પાકતા જીવો જન્મથી જ સ્વતંત્ર રીતે પોતાનો કાર્યવ્યવહાર ચલાવી શકે છે. જે પ્રાણીઓની માદાઓ પોતાનાં ઈંડાંને સેવે છે તે માદાઓની સાથે ઘણી વખત તેમના નરો પણ તે નવા જીવોની બાતરબરદાસ થોડાક દિવસ કરે છે. આથીયે ઊંચી કક્ષાના જીવોમાં સ્ત્રી–બીજો ફલિત થયા પછી તેમની માતાના શરીરમાં જ સેવાય, અને ત્યાં તેઓ અમુક પ્રમાણમાં મોટા થાય. જે જે પ્રાણીઓને બહાર છૂટા કાન છે તે તે પ્રાણીઓનું નવસર્જન મોટે ભાગે આ રીતે થાય છે. તે નવા જીવો બરાબર સેવાયા પછી તેમની માતાના

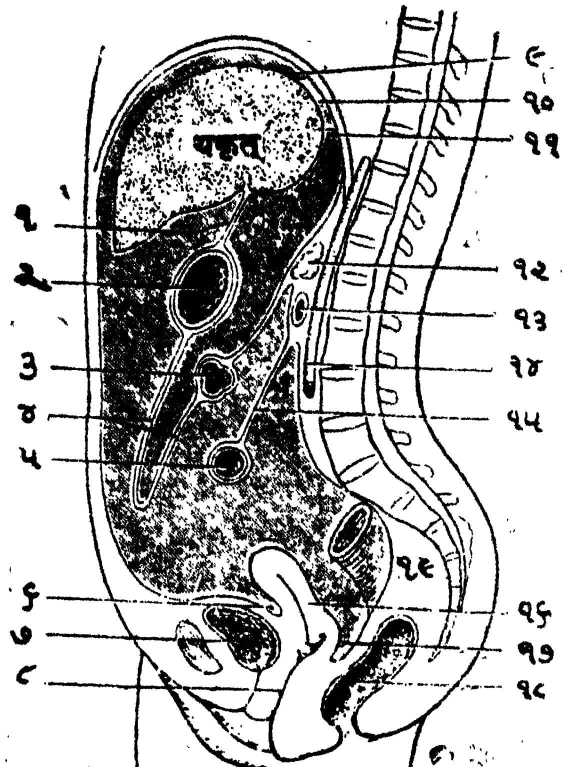
શરીરમાંથી બહાર પડે એટલે કે અવતરે. આ રીતે અવતરનાર પ્રાણી-



મનુષ્યગર્ભનું બંધાવું. ૧-૨-૩-૪ કોષોનું વધવું
૫-૬-૭ ગર્ભનું બંધાવું વ બાળક.
આકૃતિ-૬

ઓનો સેવનકાળ પણ કાંઈ એકસરખો નથી. ખિસકોલી, સસલાં વગેરેનાં બચ્ચાં ૩૦ દિવસમાં સેવાઈને તૈયાર થાય, કુક્કરનાં બચ્ચાંને સેવાતાં ચાર માસ લાગે, ગાયનાં બચ્ચાંને સેવાતાં ૨૮૦ દિવસ થાય, ઘોડીનાં બચ્ચાંને સેવાતાં ૧૧ માસ લાગે, માનવજીવને સેવાતાં ૨૮૦ દિવસ લાગે, અને હાથીનાં બચ્ચાંને સેવાતાં એથીયે વધારે વખત લાગે. આમ જુદાં જુદાં પ્રાણીઓનો સેવનકાળ જુદો જુદો છે, અને તે અરસામાં તે પ્રાણી એક ખૂબજ ઝીણા બિંદુમાંથી વિકસીને ઘણું મોટું થાય છે. ત્યારબાદ તે માતાના શરીરનું રક્ષણ છોડીને બહાર આવે છે. મનુષ્યનું નવસર્જન પણ આ પ્રમાણે થાય છે. એટલે તેમાં પણ સ્ત્રી-શરીરમાં સ્ત્રી-બીજ પેદા થાય, તે ફલિત થયા પછી ત્યાં વિકસે અને અમુક મુદત ગયા બાદ તે પોતાની માતાના શરીરનું રક્ષણ છોડીને બહાર નીકળે એટલે કે અવતરે.

સ્ત્રીનાં પ્રજનનતંત્રોમાં સ્ત્રી-બીજ પાકે છે, ત્યાં તે ફલિત થાય છે, અને તેમાં જ વિકાસ પામીને ત્યાંથી નવા જીવ



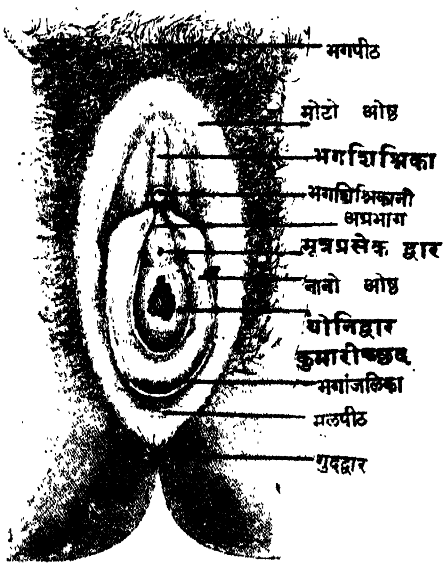
૧–હોજરીની બંધની, ૨–હોજરી, ૩–મોટું આંતરડું, ૫–નાનું આંતરડું, ૬–યોનિ અને બસ્તિ વચ્ચેનો પડદો, ૭–બસ્તિ, ૮–યોનિ માર્ગ, ૯–૧૦–૧૧ યકૃત, ૧૨–બરોળ, ૧૩–પેન્ક્રિયાસ અથવા અગ્ન્યાશય, ૧૪–કરોડ, ૧૬–ગર્ભાશય અને ગુદનલિકા વચ્ચેનો પડદો, ૧૮–૧૯–ગુદનલિકા.

આકૃતિ–૭

તરીકે બહાર આવે છે. આ પ્રજનનતંત્રો પૈકી એક ભાગ બહાર દેખાય છે, અને બીજા ભાગો તેની બસ્તિ ગુહામાં છે. બસ્તિ-ગુહાનો આ ભાગ પેડુની નીચેનો અને બે નિતંબોની આગળનો પ્રદેશ છે. તે ભાગોનાં નામ (૧) યોનિ, (૨) ભગશિશ્ન, (૩) યોનિદ્વાર,

(૪) યેાનિમાર્ગ, (૫) ગર્ભાશય, (૬) બે બીજવાહિનીઓ અને (૭) બે બીજકોષેા છે. આ પૈકી યેાની બહાર દેખાય છે. બીજકોષેા એ ઘણેા અગત્યનેા ભાગ છે; કારણ કે એના વગરનું સ્ત્રી-શરીર બરાબર ખીલતું નથી. સ્ત્રીના સ્તનને પણ પ્રજનનતંત્રના એક અંગ તરીકે ગણવું હેાય તેા ગણી શકાય; કારણ કે માતૃપદ અને સ્તનની સ્થિતિ એ બે વચ્ચે ઘણેા ગાઢ સંબંધ છે.

યેાનિ—સ્ત્રીના બહાર દેખાતા ભાગને યેાની કહે છે. તેની આગળ બન્ને તરફ ઉપર તથા નીચેથી જોડાયેલા બે મેાટા જાડા



આકૃતિ-૮

અને ભરાવદાર ભાગેા છે તેમને બૃહદ્ (મેાટા) એાષ્ઠેા કહે છે. તે બે બૃહદ્ એાષ્ટેાની નીચેની અને અંદરની બાજુએ બે લઘુ નાના એાષ્ઠેા છે. બૃહદ્ એાષ્ઠેામાં ચરબી, ધમનીઓ, શિરાએા, જ્ઞાનતંતુએા અને ગ્રંથિએા પુષ્કળ છે. લઘુ એાષ્ઠેા ચામડીના બનેલા અને બે એક આંગળ નાના છે. તે લઘુ એાષ્ઠેા મૂત્રદ્વાર તથા યેાનીદ્વારની બાજુ-

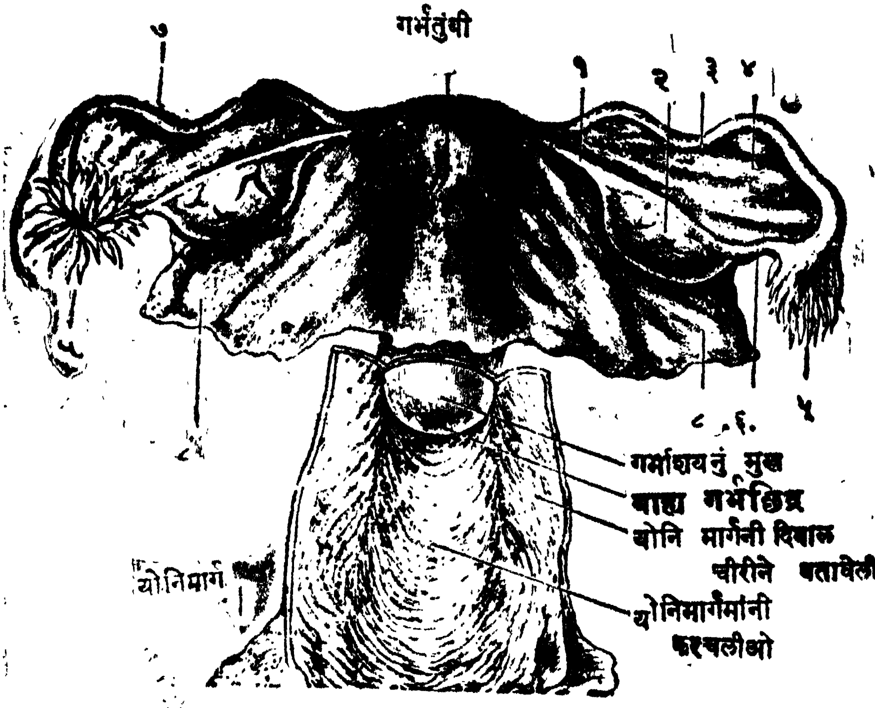
બાજુ છે, અને તેમની અંદર પણ અસંખ્ય ગ્રંથિઓ છે. જ્યારે પુરૂષોને 'શ્લીપદ' અથવા 'હાથીપગો' નામનો રોગ થાય ત્યારે તેમની વૃષણની કોથળીમાં મેદ ભરાઈને તે જાડી ને મોટી થાયછે; પણ સ્ત્રીઓને જો એ રોગ થાય તો તેની અસર આ બૃહદ્ ઓષ્ઠો ઉપર થાય છે.

ભગશિશ્ન—ભગપીઠની નીચે અને બન્ને લઘુ ઓષ્ઠોની વચ્ચે પુરૂષના શિશ્નમણિને મળતો પણ મૂત્રનળીના છેદ વગરનો જે ભાગ છે તેને ભગશિશ્ન કહે. તે ભાગ નક્કર છે અને તેના ઉપર પાતળી ચામડી આવેલી છે.

બે દ્વારો—લઘુ ઓષ્ઠોની વચ્ચે પણ ઉપરના ભાગમાં જે ફક્ત છિદ્ર જેવું દેખાય છે તેને **મૂત્રપ્રસેકદ્વાર** અથવા **મૂત્રદ્વાર** કહે છે. તે દ્વારની નીચે **યોનિદ્વાર** નામનું છિદ્ર આવ્યું છે. કુમારી સ્ત્રીઓમાં ઘણે ભાગે યોનીદ્વારના નીચલા ભાગ ઉપર પાતળો પડદો હોય છે, પણ નાનપણમાં જો બાળાઓ રમતમાં તે ભાગ પર આંગળી કે લાકડી જેવી ચીજ મૂકી દે તો તે પડદો તૂટી પણ જાય છે. વળી યુવાવસ્થામાં વારેઘડીએ અટકાવ આવવાથી પણ તે પડદો તૂટી જાય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓને જન્મથીજ તે પડદો હોતો નથી. કોઈક સ્ત્રીઓને પરણેલી અવસ્થામાં પણ થોડો વખત તે પડદો રહે છે. આ બધું જોતાં તે પડદો ન હોય તો સ્ત્રીએ કુમારી અવસ્થા મૂકી દીધી છે એમ માની ન શકાય. યોનીદ્વારની અંદર બંને બાજુએ પાતળી કોમળ ત્વચા છે અને તે ત્વચાની અંદર છુપાઈ રહેલી તે ભાગની ગ્રંથિઓ છે. આ બધી ગ્રંથિઓમાં ચીકણો સ્રાવ ઝરે છે, જેને શિશ્નમૂળગ્રંથિના સ્રાવ સાથે સરખાવી શકાય. આ સ્રાવમાં કોઈ પણ જાતનાં બીજ હોતાં નથી.

યોનિદ્વારની નીચે બે હાથનો ખોબો બનાવીએ અને જે ઘાટ થાય, તેવા ઘાટનો એક ભાગ છે જેને **ભગાંજલિકા** નામ આપી શકાય. પ્રથમ પ્રસવ વખતે અને તેમાંયે ઘણું કરીને બાળકનું કદ મોટું હોય ત્યારે તે ભાગ કદાચ ચિરાય છે. આવે વખતે જો પ્રસૂતિ-

ખાતામાં સુવાવડ થઈ હોય તો ત્યાંના દાક્તરો તે સંબંધી તાત્કાલિક પગલાં ભરી શકે, જેથી સ્ત્રીને પાછળથી હેરાનગતિ ભોગવવી પડતી



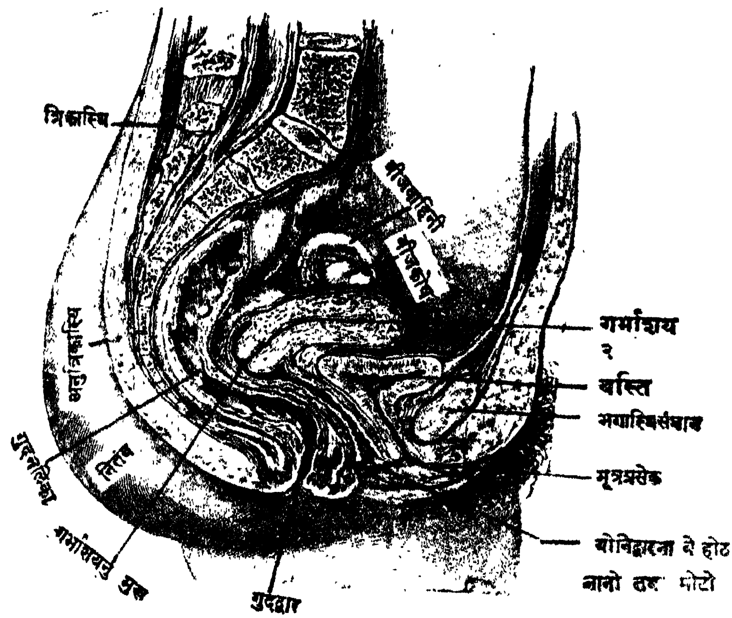
૧–બીજકોષની બંધનીકા, ૨–બીજકોષ, ૩–બીજવાહિની, ૪ થી ૮–ગર્ભાશયની બંધનીકાઓ, ૫–૫–ફૂલ જેવી પાંખડીઓ.

આકૃતિ–૯

નથી. આટલા ભાગો સિવાયના બીજા પ્રજનનતંત્રના ભાગો બસ્તિ-ગુહાની અંદર છે. તેમાં શરૂઆતનો ભાગ યોનીમાર્ગ છે.

યોનિમાર્ગ—યોનિદ્વારથી તે ગર્ભાશય સુધીના પોલા માર્ગને યોનીમાર્ગ કહે છે. તે સહેજ ઊંચી બાજુએ પણ તીરકસ રીતે જાય છે. તે માર્ગની પાછળ ગુદનલિકા છે અને આગળ બસ્તિ છે. વળી ગર્ભાશયનું મુખ આ યોનીદ્વારના પાછલા છેડાની અંદર પેઠેલું છે.

યેાનીમાર્ગની દીવાલેા સ્વતંત્ર માંસપેશીઓની બનેલી છે, અને તેની અંદર ગેાળ કરચલીવાળી કેામળ ત્વચા છે. યેાનીદ્વારની આસપાસની



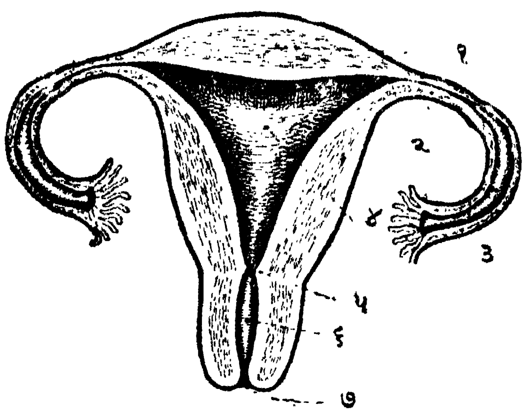
આકૃતિ-૧૦

એ માંસપેશીઓને લીધે તે પેાતાની મેળે સાંકડું કે પહેાળું થઈ શકે છે. ત્યાં ઘણી ધમનીઓ અને શિરાઓ હેાવાથી તેને પેાષણ મળે છે.

સાધારણ સંજોગેામાં તેા આ માર્ગને કંઈ નુકસાન નથી થતું, પણ જો છેક જ કુમળી વયની બાળાને ઘણા મેાટા માણસ સાથે પરણાવવામાં આવે, અથવા સુવાવડ વખતે હથિયારેાનેા ઉપયેાગ કરવામાં આવે, તેા આ માર્ગની દીવાલેા ચિરાય. ગર્ભપાત કરવાના પ્રયત્ન થાય તે વખતે પણ એમજ થાય. એમ થાય ત્યારે ઘણી વખતે આ ભાગમાં સેાજો આવે અથવા ગર્ભાશય, બીજવાહિનીઓ કે બીજકેાષેા બગડે ને એ માર્ગમાંથી સફેદ પીળેા કે લાલ પ્રવાહી ઝરે. આવું થાય ત્યારે પ્રદરરેાગ થયેા એમ કહેવાય.

ગર્ભાશય પણ યોનિમાર્ગની પેઠે બસ્તિગુહાની અંદર છે. આગળ બસ્તિ છે અને પાછળ ગુદનલિકા છે, એટલે તે યોનીમાર્ગની હારમાં છે. કુમારી અવસ્થામાં તેનું કદ મૂઠી જેવડું હોય, પણ ગર્ભ રહે ત્યારથી જેમ જેમ બાળક વધતું જાય તેમ તેમ તે પણ વિકસતું જાય. તેના ત્રણ ભાગ કરી શકાય. યોનીમાર્ગમાં તેનો જે ભાગ આવેલો છે અને જેમાં ગોળ છિદ્ર છે તેને તેનું મુખ કહે છે. તેની પાછળ ડોક અથવા ગ્રીવા આવેલી છે અને છેવટે તેનું શરીર આવેલું છે.

ગર્ભાશયના મુખનું છિદ્ર સાંકડું છે, પણ રજોદર્શન વખતે તે જરાક વિકસે છે અને તેથી અટકાવ સરળતાથી વહી શકે છે.



ઊભું ચીરેલું ગર્ભાશય

૧–૨–બીજવાહિની, ૩–ફૂલ જેવી પાંખડીઓ, ૪–ગર્ભાશયનું શરીર, ૫–ગ્રીવાની પાછળનું છિદ્ર, ૬–ગ્રીવા અથવા ડોક, ૭–ગર્ભાશયનું મુખ.

આકૃતિ–૧૧

ત્યાર બાદ દસબાર કે વધારે દિવસ સુધી વિકસેલું રહે છે. કોઈક સ્ત્રીઓના શરીરમાં આ ભાગ ઘણો સાંકડો હોવાથી તેનો અટકાવ સરળતાથી વહી શકતો નથી, જેથી તેને ચૂંક આવતી હોય એવું

દરદ થાય. પ્રસુતિ પછી આ દ્વાર જરાક મોટું થઈ જાય છે ને તો આવું દરદ થતું બંધ થાય છે.

ગર્ભાશયની ગ્રીવા એ આ મુખ પછી આવી. તે ભાગ ઘણો સાંકડો છે. તેના આગલા અને પાછલા છેડા કરતાં વચલો ભાગ સહેજ પહોળો છે. તેની દીવાલો પાએક આંગળ જેટલી જાડી છે. અટકાવ દેખાતો બંધ થાય એટલે આ ભાગમાં શ્લેષ્મ ભરાયેલો રહે છે.

ગર્ભાશયનું શરીર આ ગ્રીવા પછી આવ્યું. તેનો આકાર તુંબડીને મળતો હોવાથી તેને ગર્ભતુંબી પણ કહે છે. તે ભાગની દીવાલો અડધોએક આંગળ જેટલી જાડી છે અને તેની અંદરનો પોલો ભાગ લગભગ ત્રિકોણાકારનો છે. તેની દીવાલો ઘણી જાડી હોવાથી તે અંદરથી બહુ મોટું નથી, છતાં બહારથી ઘણું મોટું લાગે છે. સ્ત્રી ગર્ભ ધારણ કરે ત્યારે આ ભાગ ઘણો વિકસે. તેને પોતાની જગા ઉપર બરાબર રાખવાને સારુ એટલે કે તે ખસી ન જાય કે ઢળી ન જાય તે સારુ તેને આઠ મજબૂત સ્નાયુબંધનોથી આજુબાજુના અવયવો વગેરે સાથે જકડીને બાંધ્યું છે. તેમ છતાં પણ યૌવનાવસ્થામાં કે પછીથી કૂદવા–અફાળાવાથી કે નબળાઈ યા બીજાં કારણોથી તે સ્થાનભ્રષ્ટ થવાનો સંભવ છે. ગર્ભાશયના મુખ આગળ છિદ્ર છે. તે જગાએથી જે માર્ગ જાય તે તેની ગ્રીવામાં થઈને છેક આ ગર્ભાશયની અંદર જાય છે, અર્થાત્ ગ્રીવાના પાછલા નાકાને પણ રસ્તો છે. આ માર્ગે થઈને રેત્ર–જીવો દાખલ થાય. ગર્ભ ધારણ કર્યા પછી ગર્ભાશય મોટું થાય છે, પણ પ્રસવ બાદ તે પાછું સંકોચાય છે. તેમ છતાંયે તે અસલ સ્થિતિ પર તો નથી જ આવતું.

પ્રસવ વખતે બાળકનું માથું મોટું હોય કે બાળક આડું આવે, અને શસ્ત્રોપચાર કરીને પ્રસવ કરાવવો પડે તો ગર્ભાશયની ગ્રીવા અને મુખને ઈજા થાય, અને કદાચ તેમાં ચીરા પણ પડે. આવે વખતે તેની બરાબર સારવાર કરવામાં આવે તો તેથી કાંઈ કાયમી ઈજા નથી થતી.

બીજવાહિનીઓ—ગર્ભાશયની દરેક બાજુએ એકેક બીજવાહિની નળી છે, જેમાં થઈને બીજકોષોમાં જે બીજ પરિપકવ થાય તે ગર્ભાશયમાં આવે છે. તે બીજવાહિનીઓનો એકેક છેડો ગર્ભાશયની સાથે જોડાયેલો છે. તે નળીનો આ ભાગ એટલો બધો સાંકડો છે કે તેમાંથી ઘાસની સળી પણ પરાણે જઈ શકે. તે નળીનો બીજો ભાગ જે બીજકોષોની સાથે જોડાયેલો છે તેને સૂર્યમુખી ફૂલના જેવી પાંખડીઓ છે. આ પાંખડીઓ પૈકી એક પાંખડી બીજકોષના બહારના છેડા સાથે જોડાયેલી છે.

બીજકોષો—ગર્ભાશયની દરેક બાજુએ દોઢેક ઇંચ લાંબો, એકાદ ઇંચથી સહેજ ઓછો પહોળો અને બદામના ઘાટનો એકેક બીજકોષ છે. તે એક ઈંચના ત્રીજા ભાગ જેટલો જાડો હોય છે, અને તેનો રંગ આછો ભૂરો છે. તેમના અંદરના ખૂણા ગર્ભાશય તરફ ઢળતા છે. વળી તે ગર્ભાશય સાથે સ્નાયુસૂત્રો વડે બંધાયેલા છે. તેની અંદરના સ્નાયુસૂત્રો એવી રીતે ગોઠવાયેલાં હોય છે કે તેની અંદર જાળીઓ-જાળીઓ પડી ગયેલી લાગે. તેમાં ઘણાં ખાનાં પડી ગયેલાં છે. તે ખાનાંમાં બારીક ધમનીઓ, શિરાઓ અને જ્ઞાનતંતુઓ છે. વળી તેમાં અસંખ્ય સ્ત્રી–બીજો આવેલાં છે. આ સ્ત્રી–બીજોને સ્ત્રી–અંડ (સ્ત્રીનાં ઈંડાં) કહી શકાય. તે બીજકોષોને પુરુષનાં વૃષણો સાથે સરખાવાય. વૃષણોમાં જેમ પુરુષ–બીજ એટલે શુક્ર પેદા થાય, તેમ બીજકોષોમાં સ્ત્રી–બીજ પાકે. નાની બાળા જન્મે ત્યારથી તેના એ ભાગમાં એવાં ૭૦ હજાર બીજો ખીચોખીચ ભરેલાં હોય છે. આ બીજોને ત્યાં આવતા લોહીથી પોષણ મળે એટલે તે પાકવા માંડે. બધાં બીજો પાકીને બહાર નથી આવતાં. કેટલાંક નાશ પણ પામે છે જ્યારે બીજાં કેટલાંક જેમ જેમ પાકતાં જાય તેમ તેમ બીજકોષોમાંથી બહાર આવીને પેલી સૂર્યમુખીની પાંખડી જેવા માર્ગે બીજવાહિનીમાં આવે છે. બીજવાહિનીમાં થઈને તે પાકેલું બીજ ધીમે ધીમે સરતું સરતું ગર્ભાશય તરફ આવે છે. આ ક્રિયા યૌવન ખીલવા માંડે

ત્યારથી શરૂ થાય, અને સ્ત્રી અમુક ઉંમરે પહેાંચે ત્યાં સુધી ચાલ્યા કરે.

તે બીજ ગર્ભાશય તરફ આવતું હોય તેટલામાં તેની પાસે યેાનિમાર્ગમાં દાખલ થયેલા ને ઝડપબંધ આમ તેમ દોડી રહેલા રેત્ર-જીવેા આવી જાય, અને આમ થતાં તેમાંના એકાદનું માથું તેમાં પેસી જાય તેા તે બીજ અથવા અંડ ફલિત થાય. આમ ફલિત થયેલું બીજ નીચે ઊતરીને ગર્ભાશયની શ્લેષ્મકળા એટલે કે ત્યાંની પાતળી ચામડીમાં ચેાંટે. જે બીજો ફલિત ન થાય તેા બીજો યેાનીમાર્ગના સ્રાવેા સાથે શરીરની બહાર નીકળી જાય. કેાઈક વખતે એટલે કે અપવાદરૂપે ફલિત થયેલું સ્ત્રી–બીજ બીજવાહિનીમાં રહી જાય અને ત્યાં વધવા માંડે. આવું ગર્ભધારણ કુદરતી નથી. તે નળી ઘણી પાતળી છે એટલે ગર્ભના ઘણા વધવાથી તે ફાટે અને તેવે વખતે શસ્ત્રક્રિયા કરીને તેવી સ્ત્રીનેા જાન બચાવવાનેા પ્રયત્ન કરવેા પડે. જો કેાઈ સ્ત્રીને જાતીય ચેપી રેાગ થયેા હેાય તેા યેાનિમાર્ગ, ગર્ભાશય અને છેક બીજવાહિનીએા સુધી તેની માઠી અસર થાય. આવી સ્ત્રીઓને ગર્ભ રહેતેા નથી અને જો કદાચ રહે તેા તેમને વારે ઘડીએ કસુવાવડ થવાનેા સંભવ ઘણેા છે. આટલેથી પ્રજનનતંત્રના અવયવેાની વાત પુરી થાય, પણ સ્તન સંબંધી અત્રે વિવેચન થવું આવશ્યક છે કારણ કે તેને સ્ત્રીના પ્રજનનતંત્રના વર્ણવેલા બીજા ભાગેા સાથે ગાઢ સંબંધ છે.

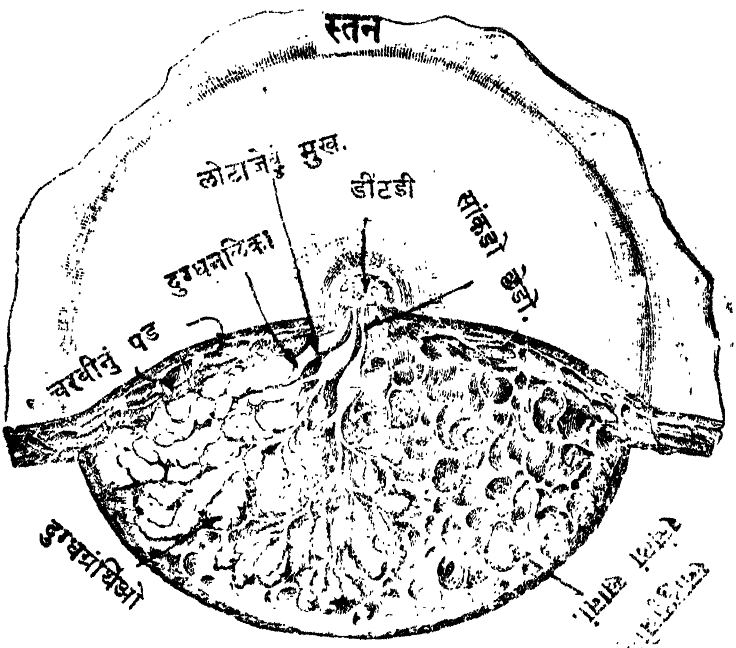
સ્તન—સ્ત્રીએા તેમજ પુરુષેા બન્નેને જન્મથી બે સ્તન હેાય છે; પરંતુ પુરુષેાના સ્તનનેા વિકાસ નથી થતેા, અને સ્ત્રીઓના સ્તનનેા વિકાસ જન્મ્યા પછી થયા કરે છે. કેાઈ પણ સ્ત્રી જ્યારે માતા થાય ત્યારે વળી તેમાંની કેટલીક ગ્રંથિએા નવા બાળકને માટે દૂધ પેદા કરે છે. આ ગ્રંથિઓને **દુગ્ધગ્રંથિએા** કહે છે. તંદુરસ્ત યુવતીના વિકસેલા સ્તનેા અર્ધગેાળાકાર હેાય છે. દરેક સ્તન તેની છાતીની વચ્ચેથી શરૂ થઈ છેક બગલની ધાર સુધી જાય છે, અને ઉપરની બાજુએ બીજી પાંસળીથી શરૂ થઈ છેક પાંચમી પાંસળી સુધી આવે

છે. યૌવનાવસ્થામાં સ્ત્રીના બીજકોષોમાંથી જે અંતઃસ્રાવ થાય છે તેની અસરથી તેના સ્તનનો આવો વિકાસ થાય છે. પરંતુ જો તે કોષોને તે અરસામાં કાઢી નાખવામાં આવે તો આવો સ્તનવિકાસ થતો નથી. વળી જો સ્તનનો વિકાસ થવા માંડયો હોય કે થયો હોય, અને છતાં જો તેના બીજકોષો કાઢી નાખવામાં આવે તોપણ સ્તન કરમાઈને નાના થઈ જાય છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં જ્યારે સ્ત્રીઓના બીજકોષો પોતાનું કાર્ય કરતા બંધ પડે છે ત્યારે તેમનાં સ્તનો ચામડીના લોચા જેવાં થઈ જાય છે. યૌવનાવસ્થામાં ચરબીનું જે પ્રમાણ તેમાં હોય છે તે આ સમયે ઘણું ઘટી જાય છે. યુવાવસ્થામાં સ્ત્રીઓનાં સ્તનોમાં સ્નાયુસૂત્રો વધે અને તેમાં ચરબી ભરાય, એટલે તેમનાં સ્તનો વિકસે છે. પછી જ્યારે તેવી સ્ત્રીઓને ગર્ભ રહે ત્યારે તેમની દુગ્ધગ્રંથિઓ સચેત થાય અને સ્તનો વધુ વિકસે. પ્રસવ થયા બાદ તે ગ્રંથિઓમાં દૂધ પેદા થાય અને તે ઘણાં મોટાં દેખાય. બીજકોષોના સ્રાવની સાથે સ્તનના વિકાસનો સંબંધ છે એમ ઉપર આવ્યું છે. આ બાબતમાં પશુ–પક્ષીઓ વગેરે ઉપર અખતરા કરવામાં આવ્યા છે, અને દરેકમાં નારી-શરીરના ખાસ વિકાસનો આધાર તેના બીજકોષોની હયાતી અને તંદુરસ્તી ઉપર છે એમ સાબિત થયું છે. નર–જાનવરોના ઉપર અખતરા કરતી વખતે તેમનાં વૃષણો કાઢી નાંખવાથી તેમના શારીરિક વિકાસ અને તેમનાં બીજાં લક્ષણોમાં જે ફેરફાર થયેલો તે તપાસાયું છે. સ્ત્રી–શરીરમાંથી બીજકોષો કાઢી નાખી તેમની સાથળમાં તેજ જાતિના નરનાં વૃષણો મૂકી દેવાથી તેની ભગશિશ્નિકા વધીને પુરુષના શિશ્ન જેવી થવા આવેલી એમ જોવામાં આવ્યું છે, તથા બીજાં લક્ષણો પણ સ્ત્રી જેવાં નહિ, પણ પુરુષ જેવાં દેખાવા માંડેલાં એમ જોવામાં આવ્યું છે.

સ્તનવિકાસ અને દુગ્ધગ્રંથિઓ—ગર્ભ ધારણ કર્યા પહેલાં સ્ત્રીઓનાં વિકસેલાં સ્તનોની વચ્ચોવચ જે ડીંટડીઓ હોય છે તેમનો રંગ તાંબાના જેવો રાતો હોય છે. તેમની આસપાસ લગભગ પૈસા

જેવડું ચક્ર હોય છે તે પણ તેજ રંગનું હોય છે. ગર્ભ ધારણ કર્યા પછી તે ડીંટડીઓ કાળાશ પડતી થાય છે અને બાળક ધાવણ છોડે ત્યારપછી પણ તેમનો અસલ રંગ થતો જ નથી.

સ્ત્રીઓનાં સ્તનોમાં ચરબી, સ્નાયુસૂત્રો, દુગ્ધગ્રંથિઓ અને દુગ્ધનલિકાઓ હોય છે. તેમાંનાં સ્નાયુસૂત્રોને લીધે તેમનાં સ્તનોમાં ખાનાં



આકૃતિ–૧૨

ખાનાં પડે છે. તે ખાનાંઓમાં દુગ્ધગ્રંથિઓ આવેલી છે. વળી તેજ સૂત્રોના આધારે તે ગ્રંથિઓ પોતાનાં સ્થાનમાં રહે છે. દરેક સ્તનમાં આવી પંદરથી વીસ ગ્રંથિઓ હોય છે. તેમાંની ઘણીખરી તો તેમના સ્તનના મધ્ય ભાગમાં જ આવેલી છે, જ્યારે સ્તનોની કોર તરફ ઘણી ઓછી ગ્રંથિઓ આવેલી હોય છે.

દરેક દુગ્ધગ્રંથિમાં નાના નાના દુગ્ધકોષોના સમૂહ હોય છે, જેમાં દૂધ પેદા થાય છે. દરેક દુગ્ધકોષમાં દુગ્ધનલિકાની શાખા હોય

છે, જેમની મારફતે તે કોષોમાં પેદા થયેલું દૂધ તે નલિકામાં આવે અને ત્યાં થઈને ડીંટડીઓ તરફ આવે. તે નલિકાઓનાં મુખો ડીંટડીઓની આસપાસની રંગીન જગા તરફ હોય છે. ત્યાં આગળ તેમનો ઘાટ જરાક પહોળા લોટા જેવો થાય છે. તે જગામાં દૂધનો સંગ્રહ થાય છે. તે બધી નલિકાઓ ત્યાં આગળથી સાંકડી થઈ જાય છે અને તેમના છેવટના ભાગો એટલે કે તેમનાં મુખો ડીંટડીની ટોચમાં આવે છે. સ્તનોમાં દૂધ પેદા થાય તે સારુ તે દુગ્ધગ્રંથિઓની અંદર અનેક નાની ધમનીઓ મારફતે લોહી આવે છે. ત્યાં આગળ પણ ધમનીઓ, રસાયણીઓ, શિરાઓ તથા જ્ઞાનતંતુઓનાં જૂથ હોય છે.

ભાગ ૨ જો

પ્રકરણ ૨ જું

નવી જિંદગી

કોઈ ભાગ્યશાળી ઘરમાં નવા બાળકનાં પનોતાં પગલાં મંડાવાની આશા પડે, ત્યારે તે નવા જીવને આ દુનિયાનું તેજ જોવાનો લાભ સહીસલામત રીતે મળે, તે બાબતનો વિચાર તે જીવનાં ભવિષ્યનાં માતા તથા પિતાએ કરવો જોઈએ. આ ઉપરાંત આવી આશાવંતી માતાની અભિલાષા પૂરી થયા બાદ તે સ્ત્રી સાજીસમી કેવી રીતે ઊઠે, તેનો વિચાર પણ તેણે પોતે, તેના પતિએ, તેમજ તે બન્નેનાં નજીકનાં સગાંવહાલાંએ કરવાનો છે. આ બધાંને આવા વિચારમાં મદદ કરવાના શુભ હેતુથી આ નાનીશી પુસ્તિકા લખવાની મેં હિંમત કરી છે. આ પુસ્તિકા વાંચીને કોઈએ એમ ન માની લેવું કે તેમાં સંપૂર્ણ માહિતી આપી છે, પણ તેમને એમ માનવાની વિનંતી કરું છું કે તેમાં જે હકીકત આપી છે તે વાંચીને

તે સંબંધી વિશેષ માહિતી મેળવવી જરૂરી છે. તે સારુ યોગ્ય સમયે તેમણે પોતાના દાક્તરને મળવું અને તેમની સલાહ લેવી. એક વાત યાદ રાખવા જેવી છે કે આવા શુભ પ્રસંગે જેમ બને તેમ વધારે વખત પોતાના દાક્તર અથવા તેમણે ભલામણ કરેલી સુવાવડખાતાની કે તે બાબતની અનુભવી દાઈને મળવું, અને તેની સલાહ પ્રમાણે ચાલવું.

નવા બાળકની જિંદગીની શરૂઆત તેની માતાના ઉદરમાં અથવા ખરું જોતાં ગર્ભાશયમાં થાય છે. એ સ્થળ તેનું પ્રથમ ઘર છે. તેની જિંદગીની શરૂઆતથી લગભગ ૨૮૦ દિવસ અથવા દસ ચાંદ્રમાસ એટલે નવ ખ્રિસ્તી માસ અને દસ દિવસ સુધી તે એ ઘરમાં રહે છે. આ વખતે તેનું પોષણ તેની માતાના લોહીમાંથી થાય છે. એથી તેની માતા જેવો ખોરાક લે, તે જે હવાઅજવાળાનો લાભ લે, તે જે કામ અને કસરત કરે કે જે આરામ લે, તે બધાની તેમજ તેની માનસિક સ્થિતિની અસર તે બાળક ઉપર થાય છે. તેની શારીરિક વૃદ્ધિની શરૂઆત અહીં થાય છે, એટલે તેને આ સ્થળે સારુ પોષણ મળે તો તે આ દુનિયાની સુખરૂપ મુસાફરીને માટે સારી તૈયારી કરીને જ અવતરે. વળી માતાની માનસિક સ્થિતિની અસર પણ તેના ઉપર થાય છે, તેથી સારા બાળકની માતા થવા ઇચ્છનાર સ્ત્રીએ ગ્લાનિ, ચિંતા, ગભરામણ, બીક વગેરે ખરાબ લાગણીઓને વશ ન થવું જોઈએ. તેના પ્રથમ આશ્રમમાં બાળક શી રીતે તંદુરસ્ત રહે છે તે વિષે કુદરતે કોઈને કંઈ ખબર આપી નથી, પણ વિદ્વાન દાક્તરોએ પ્રયોગો કરીને, અમુક ક્રિયાઓ કરવાથી અથવા અમુક રીતે વર્તન રાખવાથી તે બાળક પર અમુક અસર થાય છે, તે ખોળી કાઢવા સારુ અનેક વખત બારીક અવલોકનો કર્યાં છે. એથી તેઓ કુદરતી નિયમો શા છે તે જાણી શકયા છે. એથી કરીને આ બાબતનો જે દાક્તરોને અનુભવ હોય તેમની સલાહ આશાવંતી સ્ત્રીએ શરૂઆતથી જ લેવી.

કોઈ પણ સ્ત્રીએ ગર્ભ ધારણ કર્યો છે તેની ખાતરી નીચેની નિશાનીઓથી થાય.

(૧) દરેક યુવાન સ્ત્રીને અમુક વર્ષો સુધી દર ચાંદ્રમાસે રજોદર્શન થાય છે, એટલે કે અટકાવ દેખાય છે ને તે સમયને માસિક માંદગી અથવા ટૂંકમાં માસિક કહે છે. જે યુવાન સ્ત્રીને આવું રજોદર્શન નિયમિત થતું હોય ને જો તેને તે માસિક બંધ થઈ જાય તો તે સ્ત્રી એમ માની શકે કે તેને ગર્ભ રહ્યો છે. વળી જો તે પછીના માસે પણ તેને રજોદર્શન ન આવે તો તેણે ખાતરીબંધ માની લેવું કે પોતે સગર્ભા છે. જે સ્ત્રીને અનિયમિત રજોદર્શન થતું હોય, તેને જો બે માસ સુધી રજોદર્શન ન થાય તો પોતે સગર્ભા થઈ છે એમ તે માની શકે.

(૨) માસિક બંધ થવાની સાથે જો તે સ્ત્રીના સ્તન મોટા થવા માંડે, તે સાથે તેના સ્તનને અડકવાથી કદાચ તેને દુઃખ થાય, સ્તનની ચામડી ઉપર લીલી નસો તરી આવે, તેમાં કાંટા જેવું કંઈ ખૂંચતું હોય એમ લાગે, અને સ્તનની ડીંટડીઓની આસપાસની ચામડી સહેજ કાળાશ પડતી થાય, તો તેણે જાણવું કે પોતે જરૂર સગર્ભા થઈ છે.

(૩) સગર્ભા અવસ્થાના શરૂઆતના મહિનાઓમાં કેટલીક સ્ત્રીઓને કદાચ અભાવા પડે છે. આ વખતે તે સ્ત્રીઓને સવારના પહોરમાં બકારીઓ આવે અને કોઈકને સહેજ ઊલટી પણ થાય. સગર્ભા થયાની આ ત્રીજી નિશાની છે, એટલે જો પહેલી બે નિશાનીઓની સાથે આ નિશાની હોય તો પછી તે સ્ત્રી સગર્ભા છે એમ નક્કી જ માની લેવું.

(૪) સગર્ભા સ્ત્રીને પહેલાં કરતાં વધારે વખત પેશાબની હાજત થાય છે, અને તેમાંયે તેને રાત્રે વધારે વાર ઊઠવું પડે છે. ગર્ભ રહ્યા પછી તેના મૂત્રાશય પર વધારે દબાણ થવાથી આમ થાય. આ ચાર નિશાનીઓ પૈકી કોઈ પણ નિશાની હોય તો તે આશાવંતી સ્ત્રીએ દાક્તરની સલાહ અવશ્ય લેવી; કારણ કે આવે સમયે

તે તેને તપાસીને યોગ્ય અભિપ્રાય આપે તેની જરૂર છે. ત્યાર પછી દર માસે આવી તપાસ કરાવવી જોઈએ. તે બાઈને પાંચમો મહિનો બેસી જાય તે પછી તો તેને બહારથી તપાસતી વખતે પણ તેના ગર્ભના હૃદયના ધબકારા દાક્તર પોતાની ભૂંગળી વડે સાંભળી શકશે, અને તેનું માથું અને શરીરના બીજા ભાગો ગર્ભમાં ક્યાં છે તે પણ કહી શકશે. આ અરસામાં બાળક ફરકવા માંડે એટલે ગર્ભ-સ્થાનની અંદરની તેની ગતિ માતા પણ જાણી શકશે.



આકૃતિ–૧૩
૭ અઠવાડિયાંનો ગર્ભ



આકૃતિ–૧૪
૭ માસનો ગર્ભ



આકૃતિ–૧૫
પ્રસવ પહેલાં બાળક નીચે ઊતરે છે.

ગર્ભવાસની મુદત—સ્ત્રીને રજોદર્શન બંધ થાય તે વખતના પહેલાંના રજોદર્શનના દિવસથી નવ ખ્રિસ્તી માસ ગણી તેમાં દસ દિવસ ઉમેરતાં નવા બાળકને આ દુનિયાનું અજવાળું જોવાનો શુભ દિવસ આવી જાય છે. દા. ત. કોઈ સ્ત્રી માર્ચ માસની ૭મી તારીખે છેલ્લી વખત છેટી બેઠી હોય, તો ત્યાંથી નવ માસ ગણતાં ડિસેમ્બરની ૭મી તારીખ આવે, અને તેમાં દસ દિવસ ઉમેરીએ એટલે ડિસેમ્બરની ૧૭મી તારીખના અરસામાં તેને પ્રસૂતિ થવા સંભવ છે. આમ પ્રસવકાળ નક્કી કર્યો એટલે તેજ દિવસે પ્રસવ થવો જોઈએ એમ નથી. કોઈને અઠવાડિયું-પખવાડિયું વહેલુંમોડું પણ થઈ જાય.



આકૃતિ–૧૬ દાક્તરની સલાહ

જો ગર્ભવતી સ્ત્રીએ શરૂઆતથી દાક્તરની સલાહ પ્રમાણે પોતાનું વર્તન રાખ્યું હોય, એટલે કે તેણે પોતાની રહેણીકહેણી સાદી અને સરળ રાખી હોય, તેમજ યુક્તાહાર એટલે સર્વ તત્ત્વવાળો કુદરતી ખોરાક ખાધો હોય, કામ અને કસરત કરીને પોતાનું શરીર સુદઢ રાખ્યું હોય, ખુલ્લી હવામાં અને સૂર્યના અજવાળામાં ફરવાનું ચાલુ રાખ્યું હોય, તો તેને પૂરા દહાડા થયે તંદુરસ્ત બાળકનો પ્રસવ અવશ્ય થવાનો એ નિર્વિવાદ છે. વળી તે વેળાસર સાજીતાજી ઊઠવાની, અને તેને પોતાની ગોદમાં તંદુરસ્ત બાળકને જોવાનો અત્યંત આનંદ પ્રાપ્ત થવાનો એ પણ નક્કી છે. માતૃત્વ એ દરક સ્ત્રીને માટે સ્વાભાવિક વાત છે. એવી કોઈ સ્ત્રી ભાગ્યે જ હશે કે જેને તંદુરસ્ત બાળક કે બાળકોની ભાગ્યશાળી માતા થવાનું સુખ પ્રાપ્ત કરવાનું મન નહિ થતું હોય.

સ્ત્રીની દાક્તરી તપાસની વાત પાછળ કરી છે. તેવી તપાસ વખતે દાક્તર તેની પૂરી તપાસ કરશે. તે તેનો પેશાબ, તેનું લોહી વગેરે તપાસી જોશે અને જરૂર પડે તેને તથા તેના પતિને અનેક સવાલો પૂછી ગર્ભમાં રહેલું બાળક પૂરે દહાડે સુખરૂપ અવતરે તે સંબંધી ઉપાયો સૂચવશે. સારા દાક્તરો જ્યારે લોહી તપાસે ત્યારે તેમાં કદાચ પાંડુ રોગનાં લક્ષણો દેખાય, કે તેમાં ગરમીના રોગો એટલે પરમો કે ચાંદી વગેરે રોગોના જંતુઓ માલૂમ પડે, અને એમ હોય તો તરત જ યોગ્ય ઉપાયો પણ સૂચવે. કોઈક સ્ત્રીને ગર્ભ રહ્યા પછી પાંડુરોગ લાગુ પડે છે અને તે દિન પ્રતિદિન ફિક્કી પડતી જાય છે. ગર્ભવતી સ્ત્રીની પ્રાથમિક દાક્તરી તપાસ વખતે જ દાક્તર તેની આવી સ્થિતિ થશે એમ જાણી જાય છે, અને તેમ થતું અટકાવવાનાં પગલાં ભરવાનું તે સૂચવે છે. તેના શરીરમાં લોહીના લાલ કણો પ્રમાણમાં ઘણા ઓછા હોવાથી આવી સ્થિતિ આવે છે. તેવી સ્થિતિ ધીમે ધીમે વધતી જાય તો તે સ્ત્રીનું શરીર નંખાઈ જાય. બે-ત્રણ માસનો ગર્ભ થાય તે અરસામાં દાક્તરે યોગ્ય દવા આપવી અને એવા ખોરાકની* યોજના દેખાડવી કે તે ખાવાથી લોહીમાં લાલ કણોની સંખ્યા વધે. લોહી તપાસતી વખતે બીજી એક વાત પણ જણાઈ આવે છે એમ ઉપર આવી ગયું. ઘણી વખત તદ્દન નિર્દોષ સ્ત્રીઓના લોહીમાં જાતીય રોગોના (એટલે ચાંદી-પરમાના) જંતુઓ હોય છે. આવા રોગો તેને વારસામાં મળ્યા હોય કે તેને પોતાના સ્વામી મારફતે મળ્યા હોય. તેવા રોગના જંતુઓની અસરથી તેને કસુવાવડ થવાનો સંભવ છે, અને કદાચ તેને પૂરે દહાડે સુવાવડ આવે તો તેના બાળકને તે રોગના જંતુઓ લાગવાથી તે અનેક રોગથી પિડાવા સંભવ

---

* લાલ કણોની સંખ્યા ઓછી હોય તો કોઈ પણ તાજી લીલી ભાજીને લોઢાની કઢાઇમાં રાંધીને ખાવાથી તે ભાજીમાંના ફોલિક એસિડ અને કઢાઇના લોહની અસરથી નવા લાલ કણો શરીરમાં પેદા થશે.

છે. જો દાક્તર હોશિયાર હોય તો તે આવા રોગોના જંતુઓ સગર્ભા સ્ત્રીના લોહીમાં છે એમ જાણે, એટલે તરત તે એવી દવાઓ કરશે કે તે બાળક ગર્ભમાં સારું સમું રહે એટલું જ નહિ, પણ તે બાઈના લોહીમાંના રોગના જંતુઓ નાશ પામે, અને છેવટે તેને એવા રોગથી મુક્ત એવા બાળકનો પ્રસવ થાય.

કોઈક વખતે ગર્ભિણી સ્ત્રીની તબિયત એવી હોય છે કે દાક્તરને પણ એવો ડર લાગ્યા કરે કે તેને સુખરૂપ પ્રસવ નહિ થાય, અથવા પ્રસવ થતી વખતે તેના શરીરને જોખમ લાગશે. એવે વખતે તે પોતે શરૂઆતથી જ તે બાઈને તેમ જ તેના બાળકને બચાવી લેવાના ઉપાયો યોજી શકશે. ખોરાક, હવા અને દવા એ ત્રણેની બાબતમાં યોગ્ય સૂચનાઓ તે કરશે. જો તે બાઈ તેની સૂચનાઓ પ્રમાણે ચાલે, તો તેને સુખના દહાડા જોવાનો લાભ મળે.

કેટલીક સ્ત્રીઓ શરીરે ઘણી ભારે હોય છે અને સગર્ભા થયા પછી તેનું વજન ઝડપબંધ વધે છે. એવી સ્ત્રીઓને તપાસ્યા બાદ તેનું શરીર હદમાં રહી શકે અને સાથે સાથે તંદુરસ્ત અને સશક્ત રહી શકે એવા ઉપાયો તે દેખાડશે. દાક્તરી તપાસ વખતે દાક્તર તે સ્ત્રીને જે સવાલો પૂછે તેના તેણે ખરા જવાબો આપવા, કે દાકતરને શાં પગલાં ભરવાં તેની સૂઝ પડે. જરૂર પડે તે બાઈના પતિને તે દાકતર તપાસવા માગે તો તેણે પણ તેની સાથે જવું અને તેણે પોતાની સત્ય હકીકતથી દાકતરને વાકેફ કરવા, કે તે જાણ્યા બાદ તેની સ્ત્રીની તે યોગ્ય પ્રકારની દવા કરી શકે. તે મરદને પણ દાકતર એવી સૂચનાઓ અને સલાહ આપશે કે તે પોતે પણ તેવા રોગથી કદાચ મુક્ત થાય.

કેટલીક વખતે કોઈક સ્ત્રીને અમુક દાઈયણ પર ભરોસો હોય છે, અને પોતાની સુવાવડ વખતે એ બાઈ હાજર હોય તો તેને ઘણી ધીરજ રહે છે. તેની એ ઇચ્છાને પૂરી કરવામાં લાભ છે. તેને લીધે ભયથી મુક્ત થયેલી તેવી સ્ત્રીને પ્રસવ વખતે મનની શાંતિ રહેશે.

ગમે તે દાઈ હોય તોપણ તેની તપાસ તો દાકતરે કરવી જ જોઈએ. આપણા દેશમાં તેમ કરવામાં આવતું નથી, એ અહીંના તંદુરસ્તી-ખાતાની ભયંકર ભૂલ છે. કેટલાક રોગો એવા છે કે તે રોગથી પીડાતી રોગિષ્ટ દાઈના હાથ, કપડાં વગેરે મારફતે પણ સુવાવડી સ્ત્રીને કે તેના બાળકને તે રોગો લાગુ પડે છે.

દાકતરી મદદની સગવડ પણ આપણા દેશમાં ઘણી ઓછી છે. આપણા દેશનાં ભવિષ્યનાં સંતાનો નિરોગી જન્મે એ જોવાની આપણી ફરજ છે. તે ફરજ અદા કરવા સારુ આપણે બધાએ યથાશક્તિ ફાળો આપવો જ જોઈએ. ગર્ભ ધારણ કર્યા પછીથી યોગ્ય સમયે સગર્ભા સ્ત્રીઓને દાકતરી મદદ મળવાનો બંદોબસ્ત થાય, અને તે સ્ત્રીઓ તેમની સલાહ પ્રમાણે ચાલે, તો ગર્ભ રહ્યા પછી પ્રસૂતિ સુધીમાં સ્ત્રીઓને જે કષ્ટો પડવાનો સંભવ છે તે કષ્ટોથી તે ઘણે ભાગે મુક્ત રહેશે. તેનું તંદુરસ્ત બાળક આ દુનિયા-ની મુસાફરી આરંભથી જ સુખરૂપે શરૂ કરશે, અને છેવટ સુધી તે સફર સુખરૂપે પૂરી કરે એવી સ્થિતિમાં તે મુકાશે.

દાકતરી તપાસ સારુ સગર્ભા સ્ત્રીએ પહેલા છ માસ સુધી તો દર માસે એક વાર જવું, અને પછીથી દર પખવાડિયે એક વાર જવું જોઈએ. આ દરેક વખતે તેના દાકતરે તેનો પેશાબ તપાસવો, અને તેના લોહીનું દબાણ કેટલું છે તે જોવું. આપણા લોકો બધા ખાનગી દાકતરોની ફી આપી શકે એવા શ્રીમંત નથી, પણ મ્યુનિસિપાલિટી તેમ જ સ્થાનિક સંસ્થાઓ સારા દાકતરો, અને હોશિયાર, કેળવા-યેલી અને અનુભવી દાઈઓ રાખીને તેમની મદદ પોતાના વિભાગની આશાવંતી સ્ત્રીઓને આપી શકે. આ દાકતરો અને દાઈઓ ઉપર એવો અંકુશ પણ જોઈએ કે તેઓ પોતાની ફરજ બરાબર બજાવે. દાકતરના માનવંતા ધંધાને એબ લગાડે એવા પણ દાકતરો જોવામાં આવે છે, તેથી આવા અંકુશની ખાસ જરૂર છે. એમ થાય તો માતાઓનું મરણપ્રમાણ ઘટે અને ભવિષ્યની પ્રજા સારી થાય.

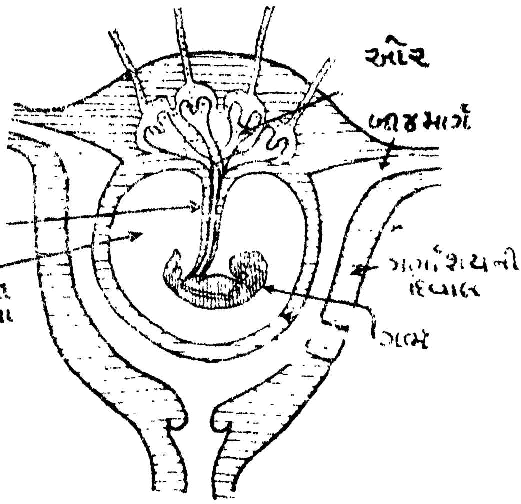
કેટલાક દેશોમાં સ્ત્રીઓનો પણ વીમો છૂટથી ઉતરાવાય છે. ત્યાં તેવી વીમા કંપનીઓ પણ પોતાના દાકતરો અને દાઈઓ રાખે છે. તે દાકતરો અને દાઈઓ તેમને ત્યાં વીમો ઉતરાવેલી કોઈ સ્ત્રીને ગર્ભ રહે ત્યારથી તેની દેખરેખ રાખે છે, અને તેમ કરી તેવી સ્ત્રીઓને જોખમ વગર પ્રસવ થાય તેવી ગોઠવણ કરે છે. આપણે અહીં પણ જો સ્વદેશી વીમા કંપનીઓ યુવાન સ્ત્રીઓનો વીમો ઉતારે, અને તેમને આવી દાકતરી મદદ આપે, તો કેટલીયે સ્ત્રીઓ તેવી કંપનીનો લાભ લેવા તૈયાર થશે. એવી દાક્તરી મદદ વખતસર અને છૂટથી મળવાથી તેમના શરીરને જોખમ નહિ આવે. સ્વદેશી વીમા કંપનીઓની પોતાના દેશ પ્રત્યેની આ એક પવિત્ર ફરજ છે, અને તે અદા કરવાને સારુ તેમણે જલદીથી આવું પગલું ભરવું જોઈએ.

પ્રકરણ ૩ જું

ગર્ભિણીનો ખોરાક

ગર્ભિણી સ્ત્રીએ એક ખાસ બાબત યાદ રાખવા જેવી છે, અને તે એ કે તે જે ખોરાક લે તેમાંથી તેના ગર્ભમાં રહેલા બાળકને પોષણ મળવાનું છે. એટલે ગર્ભના પોષણનો આધાર ગર્ભિણી સ્ત્રીના ખોરાકના પ્રકાર ઉપર છે. સ્ત્રીનું પૌષ્ટિક તત્ત્વોથી ભરેલું લોહી ઓર વગેરે મારફતે તેના ગર્ભના શરીરમાં જાય છે, અને તે લોહીથી તેનાં હાડકાં વગેરે બંધાય છે. આ ઉપરથી એક વાત સ્ત્રી સમજી શકશે કે પોતે યુક્તાહાર લે તો તેમાંથી જોઈતાં પૌષ્ટિક તત્ત્વો તેને મળી રહે, તે પૌષ્ટિક તત્ત્વોનું સત્ત્વ તેના લોહીમાં જાય, એવું લોહી તેના ગર્ભમાં જાય અને તે ગર્ભનાં હાડકાં, માંસ, વગેરે સારી રીતે બંધાય. જો તે તેવો ખોરાક ન ખાય તો તેના લોહીમાં જોઈતાં પૌષ્ટિક તત્ત્વો હશે જ નહિ, એટલે તેના ગર્ભને યોગ્ય તત્ત્વો ન મળવાથી તેનું કાઠું નબળું બંધાશે. બાળકને વધવાનો તરફડાટ હોય છે અને તે પોતાની માતાના

શરીરમાંથી પોતાને વધવાને સારુ જોઈતાં તત્ત્વો ચોરવા પણ પ્રયત્ન કરે; પણ આવાં ચોરેલાં તત્ત્વોથી તેનું શરીર પૂરું બંધાય નહિ અને

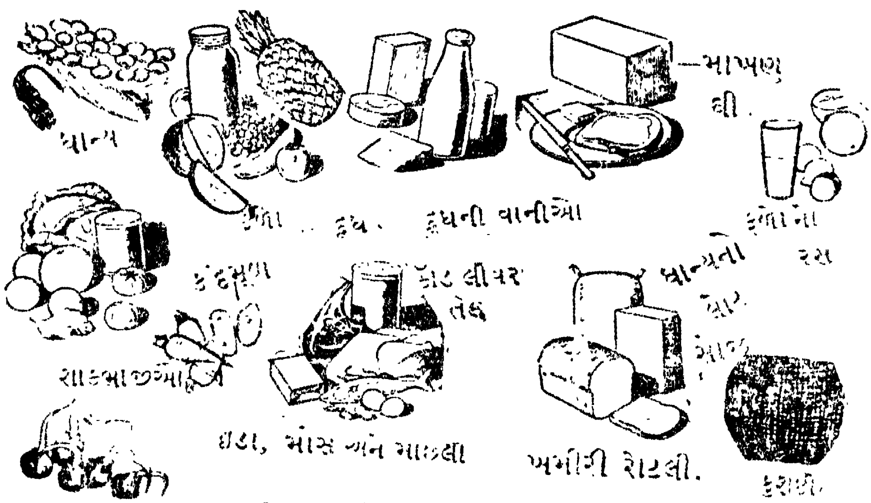


આકૃતિ-૧૭

તેની માતાનાં હાડકાં, દાંત વગેરે ઊલટાં નબળાં પડશે. તે માતાના લોહીમાંથી કેટલાંક તત્ત્વો ચોરાયાથી તે ફિક્કી અને નબળી પણ પડશે. આમ ન થાય તે સારુ તેવી સ્ત્રીના ખોરાકની પસંદગી એવી કરવી કે તેને જોઈતા ક્ષારો, જીવનતત્ત્વો, વગેરે મળી રહે, અને તેના શરીરની અને તેના ગર્ભની ગરમી અને શક્તિ જળવાઈ રહે. તેના ખોરાકમાં દૂધ, ફળો, શાક-ભાજી, આખાં ધાન્યો, કઠોળો, મીઠી ચીજો, માખણ, ઘી, અને કૉડલીવર કે શાર્કલીવર તેલ (માંછલીનું તેલ) વગેરે ચીજોનું ખાસ સ્થાન હોવું જોઈએ. માંસાહારી લોકો માંસ, મચ્છી અને ઈંડાં ખાઈ શકે. શાકાહારી લોકોને દાક્તરોની સલાહ પ્રમાણે ઈંડાં ખાવાં પડે તો તેમણે પોતાના શરીરના રક્ષણ સારુ તે પણ આવે વખતે ખાવાં.

દૂધ કેટલું લેવું એ સવાલ ઘણાના મનમાં ઊભો થશે. આ

ગરીબ દેશમાં દૂધ પણ પૂરતા પ્રમાણમાં થતું નથી. ગામડાના લોકોને ત્યાં ગાય, ભેંસ, વગેરે હોય એટલે તેઓ તો કદાચ દૂધ પી શકે, પણ શહેરમાં તો ચોખ્ખું દૂધ મેળવવાની હરકત પડે છે અને મળે છે તે પણ ઘણું મોંઘું પડે છે. તેમ છતાં પણ જો મધ્યમ વર્ગના લોકો ધારે તો બીજાં અનેક ખરચો ઓછાં કરીને દૂધ પાછળ તે ખરચ



ખોરાકની વસ્તુઓ

આકૃતિ–૧૮

કરી શકે. ખરચમાં કાપકૂપ કરવી હોય તો કપડાંમાં અને મોજ-શોખની અલફાઉ ચીજોમાં કરી શકાય. દા. ત. પાન, સોપારી, છીંકણી, બીડી જેવી ચીજો મરદો મૂકી દે તોયે ઘણા પૈસા બચે. સ્ત્રીઓ તેમજ પુરુષો ઝીણાં, મોંઘાં અને તરત ફાટે એવાં કપડાંનો શોખ મૂકી દે અને જરાક જાડાં પણ ટકાઉ અને સસ્તાં કપડાં વાપરે, તો તેમાંયે ઘણા પૈસા બચે. સ્ત્રીઓ જરાક હાથે કામ કરવાની ટેવ રાખે તો નોકરચાકરનો પગાર અને તેમનું ખાધાખોરાકીનું ખર્ચ ઓછું થાય. વળી પોતે જાતે કામ કરે તેથી બગાડ ઓછો થાય અને પોતાને કસરત મળે, એટલે દાક્તરના પૈસા

પણ બચે. આમ કરીને પણ ઘરમાં આશાવંતી સ્ત્રી હોય તેને આખા દિવસમાં મળીને એક રતલથી દોઢ રતલ દૂધ મળે એવી ગોઠવણ લોકો કરી શકે. મધ્યમ વર્ગના છેક હલકા દરજ્જાના લોકો જેમને ગરીબ વર્ગ જ ગણી શકાય તેમનાથી તેટલું દૂધ લઈ ન શકાય, તો તેમણે અડધોએક રતલ દૂધ તો રોજ લેવું જ જોઈએ, અથવા રોજ એકાદ ઈંડું ખાવું જોઈએ. આવા લોકોને તેમજ ગરીબ લોકોને મદદ કરવા સારુ મ્યુનિસિપાલિટીઓ અને ગ્રામ સંસ્થાઓએ સસ્તે ભાવે દૂધ પૂરું પાડવાની ગોઠવણ કરવી જોઈએ. આ દૂધ મેળવવાના બે માર્ગો તેઓ સરકારની મદદથી ગ્રહણ કરી શકે: એક તો વધુ દૂધ ઉત્પન્ન કરવાની ગોઠવણ કરે, અને જે દૂધ થાય છે તેનો આવા જરૂરી કામમાં ઉપયોગ કર્યા બાદ જે રહે તે જ બીજા કામમાં વાપરી શકાય એવા નિયમો કરી તેમનું સખત પાલન કરે. આ યોજના ફતેહમંદ થાય એ સારુ જે સામાન્ય કરવેરા ઉઘરાવાય છે, તેમાંથી જોઈતું ખરચ કરવાની તેઓ ગોઠવણ કરી શકે. નાનાં બાળકો એ પ્રજાનાં બાળકો છે અને તેમની માતાઓ ભવિષ્યનાં સારાં પ્રજાજનો પેદા કરી દેશની આબાદી વધારે, તો તે પ્રજાજનો સારાં જન્મે એટલા સારુ તેમની માતાઓને આ જરૂરી ચીજ પૂરી પાડવાને સારુ પ્રજાએ પણ ભોગ આપવો જ જોઈએ.

ફળોની બાબતમાં આપણે ત્યાં ઘણી ગેરસમજૂતી છે. લોકો મોસંબી, નારંગી, કેળાં, સક્કરજન વગેરે મોંઘી ચીજોને જ ફળ ગણે છે, અને આ દેશમાં થતી ઋતુઋતુની સસ્તી ચીજોની ગણતરી તેઓ ફળમાં નથી કરતા. જાંબુ, કાકડી, સીતાફળ, ચીભડાં વગેરે ફળો ચોમાસામાં થાય; બોર, જમરૂખ, કોઠ, રાયણ વગેરે શિયાળામાં થાય, અને તડબૂચ, ટેટી, કેરી વગેરે ઉનાળામાં થાય છે. આ ઉપરાંત કેળાં, પપૈયાં, દાડમ, કરમદાં, પીલુડાં, લીંબુ, લીલાં આમળાં, ટમેટાં વગેરે સારાં ફળો પણ અહીં પુષ્કળ થાય છે. આ ફળોનો ઉપયોગ છૂટથી થઈ શકે એમ છે; કારણ કે તે બધાં સસ્તાં છે

અને તેની સાથે તે ઉત્તમ પણ છે. લીંબુ, ટમેટાં અને આમળાંમાં પુષ્કળ ક જીવનતત્ત્વ છે, ને બોર, કેરી, ટેટી વગેરે પણ એ જીવન-તત્ત્વોથી ભરપૂર છેઃ કેળાં વગેરેમાં સારાં ગરમી ઉત્પાદક તત્ત્વો તથા ખ વગેરે જીવનતત્ત્વો છે. તે બધાંમાં જુદી જુદી જાતના ઉત્તમ ક્ષારો છે, એટલે સ્ત્રીઓ આવાં સસ્તાં અને સારાં ફળો સારા પ્રમાણમાં ખાય તો તેમને જોઈતા ક્ષારો અને જીવનતત્ત્વો મળી રહે. દિલગીરીની વાત એ છે કે આવી ચીજોની * સાથે અહીં જુદા જુદા વહેમોને જોડી દીધા છે. બોર અને કોઠ જે ઋતુમાં આવે તે ઋતુની ઠંડીને લીધે લોકોને ળેખરસ થાય, એટલે લોકોએ એ ફળોને ળેખરસ ઉત્પન્ન કરનારાં માની લીધાં છે. જમરૂખ જેવાં ઉત્તમ ફળને કેટલેક ઠેકાણે **અમૃતફળ** કહે છે, પણ ગુજરાતમાં તેને બંધકોશ સાથે જોડી દીધાં છે, અને લોકો આવા અમૃતફળથી ડરતા ફરે છે. કાકડી, ચીભડાં, સીતાફળ વગેરેને તેમણે તાવ સાથે જોડયાં છે, અને તે ખાતાં લોકો ડરે છે. આ જ લોકો પુષ્કળ ખારો નાખીને પોચાં કરેલાં સેવ, ગાંઠિયા, પાપડ, ભજિયાં, પાતરાં વગેરે તેલથી તળેલી ચીજો ખાતાં ડરતા નથી. તેઓ એક બે વાત ભૂલી જાય છે, કે ખારાને લીધે ઘણાં જીવનતત્ત્વો નાશ પામે છે અને તળવાને લીધે ખોરાક એકદમ ન પચે એવો ભારે થાય છે. આ ખરચાળુ અને નકામી ચીજો ખાવાને બદલે ઋતુઋતુનાં ઉત્તમ ફળો તેઓ ખાય તો કેવું સારું ?

શાકમાં બટાટા, શકરિયાં, સૂરણ, કાંદા, મૂળા, ગાજર જેવાં કંદમૂળો અને પંડોળાં, ઘીસોડાં, વેંગણ, કારેલાં, દૂધી, પાપડી, ફણસી, વાલોળ, ચોળી વગેરે જુદી જુદી જાતનાં સસ્તાં શાક આપણા દેશમાં પુષ્કળ થાય છે. આ દરેકમાં જુદા જુદા સ્વાદ છે, અને તેમાં જુદા જુદા ક્ષારો છે. વળી કઠોળનાં જે શાક છે તેમાં ઉત્તમ જાતનાં

---

* બોર, કોઠ, સીતાફળ, જમરૂખ, ચીભડાં, આરિયું, ચીકણુ–કાકડી વગેરે હું ઋતુમાં ખૂબ પ્રમાણમાં ખાઉં છું અને માંદો નથી પડતો.

માંસદ તત્ત્વો છે. એ દરેકમાં ઉત્તમ જીવનતત્ત્વો પણ છે. જે શાક જે ઋતુમાં ઊગે તે ઋતુમાં તેને ખાવાની ટેવ પાડવી. કેટલાકને કઋતુનાં શાક ઉપર ખાસ પ્રેમ થાય છે, અને તે ખાવામાં તે વડાઈ માને છે. એમ જબરજસ્તીથી ઉગાડેલાં શાકમાં ઋતુમાં ઊગતાં શાક જેટલાં ઉત્તમ તત્ત્વો નથી હોતાં એટલું જ નહિ, પણ તે ઘણાં મોંઘાં હોય છે. એવાં મોંઘાં શાક સારા પ્રમાણમાં ખરીદી શકાય નહિ, એટલે ફક્ત ખોટી મોટાઈ અને શોખને પોષવા ખાતર થોડા શાકથી ચલાવી લેવું પડે, અને તે થોડા શાકમાં પણ તેનાં મૂળતત્ત્વો ઓછાં હોવાથી તેથી લાભ પણ ઓછો થાય. આશાવંતી સ્ત્રીને રોજ અડધો રતલ શાક મળે તો સારું. તે શાકને એવી રીતે ન બનાવવાં કે તેમના કુદરતી રંગ, સ્વાદ અને સુગંધ જતાં રહે. વળી તેમાં ખારો પણ ન નાખવો. દા. ત. કારેલાંના શાકની છાલમાં ઘણા સારા ક્ષારો છે, પણ તે છાલ ઘણા માણસો કાઢી નાખે છે, અને તે ઉપરાંત તેની ચીરીઓમાં મીઠું ભેળવી તેને ચોળી તેમાંનો રસ નિચોવીને કાઢી નાખે છે. આમ લગભગ ગુણ રહિત થયેલા શાકને તેલમાં તળીને કાળાં કરવામાં આવે છે, જેથી તેમાં રહ્યાસહ્યા ક્ષારો કે જીવનતત્ત્વો હોય તે પણ બળી જાય છે. ગર્ભમાં રહેલા બાળકને જુદાં જુદાં શાકમાં રહેલા ક્ષારોનો પૂરો લાભ મળે તે માટે તેની માતાએ એ શાક ઉપર આવી કંઈ પણ અવક્રિયા ન કરવી, અને તેમને એવી રીતે બનાવવાં કે કુદરતે તેમાં મૂકેલાં બધાં તત્ત્વો સચવાઈ રહે.

ભાજીઓ પણ ઉત્તમ ચીજ છે. દરેક જણે અને ગર્ભિણી સ્ત્રીએ ભાજીઓનો ખાસ ઉપયોગ કરવો. દરરોજ જો તે શાક ઉપરાંત જુદી જુદી જાતની ભાજી પાંચથી દસ તોલા સુધી ખાય તો ઘણું સારું. આપણા દેશમાં મેથી, તાંદળજો, પાલકની ભાજી, મૂળાનાં લીલાં પાંદડાં, કોબીજની ભાજી, ગાજરનાં ઉપરનાં પાંદડાં, દોડીની ભાજી, મોરસ વગેરે જુદી જુદી જાતની ભાજીઓ થાય છે, પણ ગુજરાતીઓને ભાજીનો શોખ નથી. દક્ષિણમાં તો ખવાય એટલી

બધી જાતની લીલાં પાંદડાંવાળી ભાજીઓ ખવાય છે, તેથી મુંબઈ વગેરે શહેરો જેમાં દક્ષિણીઓ રહેતા હોય ત્યાં અનેક જાતની ભાજીઓ મળે છે. તે લોકો તો કૂંવાડિયાની ભાજી, કોળાના વેલાનાં કુમળાં પાન, સરગવાનાં કુમળાં પાન, સરસવની ભાજી, મઠના કુમળા છોડ વગેરે પણ ખાય છે. આ લીલા રંગની ભાજીઓમાં ઉત્તમ ક્ષારો, ઉત્તમ માંસદ તત્ત્વો, અને ઉત્તમ જીવનતત્ત્વો છે, અને તે ઉપરાંત તેમાં ફોલિક એસિડ જેવો ઉત્તમ પદાર્થ છે. તેમાં વળી એવા પદાર્થો છે કે જે પચી નથી શકતા અને જે શરીરમાંથી મળદ્વારા બહાર પડે ત્યારે તેની સાથે સાથે બીજો મળ પણ બહાર કાઢી નાખે છે, એટલે તેને લીધે મળશુદ્ધિ સારી થાય છે. ગર્ભિણી સ્ત્રીએ તેથી તે અવશ્ય ખાવી જોઈએ કે તેને બંધકોશ ન થાય. મૂળાનાં પાંદડાં, લૂણીની ભાજી, પોઈનાં પાન, કોબીજનાં સૂર્યમાં તપેલાં લીલાં પાન, તાંદળજો વગેરે જુદી જુદી ભાજીઓ જે ઋતુમાં થાય તે ઋતુમાં ખાસ ખાવી. મૂળાનાં પાન, સાલીડની ભાજી વગેરે કાચી ખાઈ શકાય એવી ચીજો કાચી પણ ખાવી. **કોઈ પણ ભાજીને ચોળીને તેમાંથી તેનું સત્ત્વ નિચોવી ન નાખવું, કે તેને સુંવાળી કરવા તેમાં ખારો ન નાખવો. આ વાત ખાસ યાદ રાખવા જેવી છે.**

ધાન્યોમાં આપણા દેશમાં બાજરી, ઘઉં, મકાઈ, જુવાર, ડાંગર, કોદરા વગેરે જુદી જુદી ચીજો થાય છે. ઘઉં, બાજરી, જુવાર અને મકાઈની પાતળી કે જાડી રોટલી કે રોટલા વગેરે થાય. કેટલાક લોકો ચોખાની રોટલી પણ ખાય છે. ડાંગર છડીને તેનો ભાત, અને કોદરા છડીને તેની કોદરી ખવાય છે. આ બધાં ધાન્યના ઉપર તેમનાં ફોતરાં હોય છે. પહેલાં ઝૂડીને કે ભરડીને તેમના ઉપરનાં છોતરાં કાઢી નાખે એટલે તેમાંથી ખાવાના દાણા નીકળે. આ દાણાના ઉપલા પડમાં એટલે થૂલાની સાથે તેમાંના ક્ષારો, માંસદ તત્ત્વો તથા જીવનતત્ત્વો રહેલાં હોય છે. તેમની વચ્ચે તેમાંનો

કર્બોદિત પદાર્થ જેને સ્ટાર્ચ અથવા મેંદાનાં કે કાંજીનાં તત્ત્વો કહે છે તે હોય છે. આ કાંજીનાં તત્ત્વો શરીરમાં પચે તો તેમાંથી શરીરને ગરમી અને શક્તિ મળે, પણ જો તેની સાથે તે તત્ત્વોની આસપાસ જે પાતળું પડ ક્ષારો, માંસદ તત્ત્વો, અમુક જાતના તૈલી પદાર્થ અને જીવનસત્ત્વોથી ભરેલું છે તેને કાઢી નાખીએ તો તે ચીજોનો ખરો લાભ શરીરને ન મળે; એટલે ઘઉંનું થૂલું અને ચોખાની કુશકી કાઢી નાખવાથી તેમાંનાં કેટલાંક ઉત્તમ તત્ત્વોનો લાભ શરીરને મળતો નથી. થૂલું તદ્દન સાફ કરીને સફેદ બનાવેલો લોટ, કે બેવડા છડેલા ચોખાના દાણાને મોંમાં મૂકતાં તેમાંની મીઠાશ ગયેલી લાગશે. પછી તેમનું થૂલું અને કુશકી જીભ પર મૂકી જોતાં તે ચીજો મીઠી લાગશે; એટલે જે લોકો આ થૂલું કે કુશકી કાઢી નાખીને બાકીનો ભાગ ખાય છે તે લોકો તેમાંની ઘણી સારી ચીજો ગુમાવે છે. તેમની તેવી રીતથી તેમનાં પેટ તો ભરાય, પણ તેમનાં શરીરને જે ઉપયોગી તત્ત્વો જોઈએ તે મળી નથી શકતાં. જો કે આ થૂલું કે કુશકીમાં ઘણો ભાગ શરીરમાં પચે નહિ એવો હોય છે, પણ તે શરીરમાંથી મળ કાઢવાનું કામ કરે છે. ડાંગરને ભરડીને તેનાં છોડાં એટલે ફોતરાં કાઢી નાખીએ તો કરડ રહે. એ કરડ ચોખાનાં સર્વ તત્ત્વોથી ભરેલા આખા દાણા છે. તેમને જ્યારે છડવામાં આવે ત્યારે દાણા ઉપરથી માંસદ તત્ત્વો, ક્ષારો તથા જીવનતત્ત્વોથી ભરેલી કુશકી જતી રહે એટલું જ નહિ, પણ તેનો બીજ-વિભાગ જે ખાવામાં ઘણો પૌષ્ટિક છે તે પણ કણકી કે નાકાં રૂપે જતો રહે. જો શરીર સારું રાખવું હોય તો ગર્ભિણી સ્ત્રીના ખોરાકમાં એ કણકી તથા કુશકી પણ હોવી જોઈએ. તાજી અને ઝીણી કુશકીને લોટ સાથે ભેળવી દઈ તે મિશ્ર લોટની રોટલી થઈ શકે અથવા તે કુશકીને કઢી કરવાના લોટ સાથે ભેળવી શકાય. ઘઉંના લોટને ચાળવા સારુ એવા મોટા વેહની ચાળણી રાખવી કે તેમાંથી બધું થૂલું નીકળી પડે, પણ આખા દાણા નીકળે નહિ.

આખા ઘઉંના લોટની રોટલી, ભાખરી, વગેરે ઘણાં સારાં થાય અને તેનું પૂરું પોષણ શરીરને મળે. સગર્ભા સ્ત્રીનું શરીર સારું રાખવું હોય અને તેના ગર્ભમાં રહેલા બાળકનું શરીર સારું બનાવવું હોય, તો થૂલા સાથેનો ઘઉંનો લોટ અને છડેલા ચોખા હોય તો તેની તાજી કુશકી તેના ખોરાકમાં હોવી જોઈએ. મિલોના ખૂબ પોલિશ કરેલા ચોખાનો મોહ પોતાના અને પોતાના ગર્ભમાં રહેલા બાળકના હિત ખાતર તેણે છોડવો જ જોઈએ.

ઘઉંનું થૂલું અને ચોખાની કુશકીમાં નીચે પ્રમાણે ઉપયોગી તત્ત્વો છે—

તત્ત્વો	થૂલું	કુશકી
	ટકા	ટકા
ક્ષારો (લોહ, ચૂનો, ફોસ્ફરસ વગેરેના)	૬·૦	૮·૭
ઉત્તમ જાતનો માંસદ પદાર્થ.	૧૬·૪	૧૯·૦
ચરબીનાં તત્ત્વો.	૩·૫	૨૦·૦
પચે તેવા કર્બોદિત પદાર્થો તથા ન પચે એવો સેલ્યુલોઝ.	૪૩·૬	૨૭·૪
પાણી.	૧૨·૫	૮·૫
જીવનતત્ત્વો બ¹ બ² અને ઈ	પુષ્કળ	

માંસાહારી લોકોની જે સ્ત્રીઓ દાક્તરની સલાહ પ્રમાણે ઈંડાં, માંસ વગેરે લે, તેઓ અઠવાડિયામાં ૩ થી ૪ ઈંડાં લે તો બસ છે. શાકાહારી લોકો આખાં ધાન્યો, ભાજીઓ વગેરે ઉપરાંત જુદાં જુદાં કઠોળ, દૂધ, દહીં, પનીર, કોચલાંવાળાં ફળો વગેરે લે, તો તેમને જોઈતાં પૌષ્ટિક તત્ત્વો મળી રહેશે.

કોચલાવાળાં ફળોમાં સસ્તામાં સસ્તી ભોંયસીંગ કે મગફળી છે અને તે ખાવાને હરકત નથી. તે તથા કોપરું આવી સ્ત્રીઓ લઈ શકે. મગફળીના વીસથી ત્રીસ દાણા અને થોડુંક લીલું કોપરું તે ખાય તો ઘણું સારું. તેમાં ઉત્તમ માંસદ પદાર્થો, તેલી

તત્ત્વો અને જીવનતત્ત્વ છે. કાજુ, બદામ વગેરે કોચલાંવાળાં ફળો જેમનાથી પોસાય તે લે.

મીઠાઈઓ ખાવાની ઇચ્છા પણ સગર્ભા સ્ત્રીને થાય છે. તેને અભાવા પડે તે વખતે જો થોડીક મીઠાઈ તેને મળે, તો પછી તેનાથી બીજો ખોરાક પણ લઈ શકાશે, અને તેની શક્તિ જળવાઈ રહેશે. મીઠાઈઓમાં દૂધની મીઠાઈઓ વધારે સારી પડે; કારણ કે તેમાં ઉમદા માંસદ પદાર્થો પણ મળે. ખીર, દૂધપાક, શિખંડ, પેંડા, હલવો વગેરે તે ખાઈ શકે. લોટની ચીજોમાં મગજ, કંસાર અને વેડમી જેવી ચીજ તેને આપી શકાય. આ બધી ચીજો ઘેર બનાવી શકાય એટલે તે સસ્તી પણ પડે. પરંતુ તેમને મેંદાની તથા સોજીની બનાવટો ન અપાય. તે ચીજો ભારે પડે. છૂટો ગોળ અને મધ તેમને આપવામાં હરકત નથી. વળી સૂકો મીઠો મેવો પણ ગુંજાસ પ્રમાણે ખાઈ શકાય. દ્રાક્ષ, ખજૂર, અંજીર, ખારેક વગેરે મીઠો મેવો એવી ચીજો છે. આવી ચીજોથી તેમને સારું પોષણ તથા ગરમી અને શક્તિ મળશે. તેમને પાણીની પણ વધુ જરૂર છે. જો તે ચા, કૉફી, કોકો, અને પોસાય તેટલો મીઠાં ફળોનો રસ લે, તો તે મારફતે થોડુંક પોષણ અને ઘણું પાણી મળી રહેશે.

માછલીનું તેલ લેવાની વાત ઉપર આવી છે. જુદી જુદી માછલીનાં કલેજાંમાંથી કાઢેલાં તેલોમાં તૈલી પદાર્થો ઉપરાંત અ અને ડ જીવનતત્ત્વો પુષ્કળ છે. હેલીબટલીવર તેલ, કૉડલીવર તેલ એ બે પરદેશની બનાવટ છે, પણ શાર્કલીવર તેલ આપણા દેશની બનાવટ છે અને તે સસ્તું તેમજ સારું છે. તેની વાસથી કેટલીક સ્ત્રીઓને સૂગ ચઢે છે, પણ ધીમે ધીમે તેની વાસથી તેઓ ટેવાઈ જાય છે. આ તેલો લેવાથી ગર્ભમાં રહેલા બાળકનું શરીર સારું બંધાશે, તેની માતાના લોહી મારફતે મળતા ચૂનાના ક્ષારોનો તે પૂરો ઉપયોગ કરી શકશે, અને તેનાં હાડકાં પૂરાં ખીલીને મજબૂત બનશે.

ખોરાકની વધઘટ કરવાનો વખત આવે ત્યારે તેમ કરતાં સગર્ભા સ્ત્રીએ અચકાવું નહિ. જ્યારે શરૂઆતમાં તેને અભાવા પડે એટલે મોળ આવે, ઊબકા આવે કે ઊલટીઓ થાય, ત્યારે તે એકી વખતે જોઈતો ખોરાક લઈ નથી શકતી. તે વખતે તેણે થોડું થોડું કરીને પાંચેક વખત ખાવું અને તેમ કરી પૂરું પોષણ મેળવવું. તે પિયેર હોય કે સાસરે હોય તોપણ ખોટી શરમ રાખી તેણે ભૂખ્યા ન રહેવું. તે કદાચ સાસરીમાં શરમાય તો તેને તેનાં સાસુ–સસરા વગેરેએ મળીને તેવી ખોટી શરમ તજાવવી. તેના પતિએ પણ તેના તરફ તેની આવી પરિસ્થિતિમાં સહાનુભૂતિ દર્શાવી તેને જોઈતું પોષણ લેવાનો આગ્રહ કરવો. તેને ચાર માસ પૂરા થાય એ અરસામાં તેનો ખોરાક ઘણો વધશે. તેનું બાળક વધારે પોષણ લેશે એટલે તે પોષણ આપવા જેટલો વધારે ખોરાક તેને લેવો પડશે. આ વખતે તેણે પોતાનો ખોરાક એવી રીતે પસંદ કરવો કે તેને યોગ્ય પ્રમાણમાં બધાં જોઈતાં તત્ત્વો મળી રહે. આ વખતે તેને દૂધ વધારે મળે તો સારું. કોઈક વખત તેનાથી દૂધ પીવાશે નહિ તો તેની પોતાની રોટલી, ભાખરી વગેરે દૂધથી બાંધવાં, અથવા દૂધનું દહીં કરીને તેને આપવું. આ અરસામાં તેણે બહાર ખુલ્લી હવામાં સવારે કે સાંજે ખાસ ફરવા જવું અને સૂર્યનું તેજ પોતાના શરીરના ખુલ્લા ભાગો ઉપર પડે તેમ તેણે કરવું.

ખોરાકનો નમૂનો—આખો દિવસ મળીને તે કેવી રીતે જોઈતાં બધાં તત્ત્વો લઈ શકે એનો એક નમૂનો અહીં ટાંકું છું.

(૧) **સવારે** ઊઠીને દાતણપાણી કર્યાં બાદ સવારના ૬ કે ૬–૩૦ વાગ્યે ૧ લીંબુનો રસ એક મોટા પ્યાલા પાણી સાથે લેવો: તેમાં સહેજ મીઠું કે ખાંડ નાખી શકાય. લીંબુને બદલે એક મોસંબી કે એક મોટા ટમેટાનો રસ લઈ શકાય. લીંબુ કરતાં આ રસ તેને ઠીક લાગશે.

(૨) ૭ થી ૭–૩૦ દરમ્યાન એક પ્યાલો દૂધ લેવું. સાંજના કરેલી થૂલાવાળા લોટની ભાખરી, અથવા બે પાતળા ખાખરા અથવા

બાજરીની કે જુવારની સાદી ચાનકી અથવા મીઠામરચાવાળી ચાનકી, અથવા આખા ધાન્યના લોટની રાબડી: એક ચમચા લોટની રાબડી બસ થઈ પડશે. દૂધ ન પિવાય તો તેણે ચા, કોફી કે કોકોમાં વધારે દૂધ નાખીને તે પીવું.

(૩) **ભોજન**—૧૧ વાગ્યે થૂલાવાળા લોટના રોટલા, રોટલી, ભડસાળમાં બાફેલો બટાકો કે શકરિયું.

શાકભાજી-કચુંબર (ગાજર, કાકડી, સાલીડ, બીટ વગેરેનું.)

હાથછડના અને તે પણ એકવડી છડના ચોખાનો ભાત અને જાડી દાળ. મિશ્ર દાળો વપરાય તો દાળમાં સ્વાદ ઘણો સરસ આવશે. ૦ાા થી ૧ ભાગ અડદની દાળ, ૧ ભાગ ચણાની દાળ, ૧ ભાગ મગની દાળ, ૨ ભાગ મસૂરની દાળ અને ૨ ભાગ તુવેરની દાળ એકઠી કરી તેની દાળ કરવાથી સરસ દાળ બનશે. આ વખતે જો પોસાય તો દૂધ અથવા દૂધની કંઈ ચીજ લેવી. કોડલીવર કે બીજી જાતનું લીવરનું તેલ જમ્યા પછી એક ચમચી.

(૪) **બપોરે** ૩ થી ૪ વાગ્યે એક પ્યાલો દૂધ અથવા તેટલા દૂધ સાથેનું બીજું પીણું, સૂકાં મીઠાં ફળ.

(૫) રાત્રે ૭ થી ૯ સુધીમાં વાળુ—તેને ભાવે તેવી સાદી અને જલદી પચે એવી ચીજો. ખીચડી કરે તો ૨ ભાગ ચોખા અને ૧ થી ૧ાા ભાગ છોડાંવાળી મગની દાળની ખીચડી સારી થશે, નહિ તો ભાખરી, રોટલી વગેરે.

શાક-કચુંબર અને પોસાય તો દૂધ.

સવારના નાસ્તા વખતે દાક્તર સલાહ આપે તો એકાદ ઈંડું લઈ શકાય.

વજન—સગર્ભાનું વજન ધીમે ધીમે વધવા માંડશે. તેને પાંચમો માસ બેસે એટલે તેના વજનમાં પંદરથી વીસ રતલ જેટલો વધારો થશે. તે અરસામાં તેનો ખોરાક પણ વધશે. આ વખતે તેણે

એકાદ ભાખરી કે બેએક વધારે ખાખરા ખાવા. તે સાથે જરાક વધારે ઘી કે માખણ લેવું. સૂકાં ફળો કે ઋતુનાં તાજાં ફળ વધારે પ્રમાણમાં ખાવાં, અને તાજાં શાકભાજી વધારે લેવાં. જો તેનું શરીર એકદમ વધવા માંડે તો તેણે દાક્તરની સલાહ લેવી. કેટલીક સ્ત્રીઓ મૂળે ભારે વજનની હોય છે, અને પછી તે ખૂબ જોસથી વધે છે. તેવી સ્ત્રીઓને તો દાક્તર ખોરાકમાં કાપકૂપ કરવાની પણ સલાહ આપે તો ગભરાવું નહિ.

તેઓ તે કાપકૂપ એવી રીતે કરી શકે કે પોતાની તંદુરસ્તી અને શક્તિ પૂરી જળવાઈ રહે, અને તે ખુશીથી બહાર હરીફરી શકે. દાક્તર તેવી સ્ત્રીને સલાહ પણ આપે કે તેણે દૂધને ઉકાળી મલાઈ કાઢી નાખી બાકીનું દૂધ પીવું, લીંબુનો, મોસંબીનો કે ટમેટાનો રસ વધારે પ્રમાણમાં લેવો, કચુંબર કે શાકભાજી વધારે લેવાં અને પાણી અને પાણીવાળો ખોરાક વધારે પ્રમાણમાં લેવો. આથી તેનું પેટ ભરાઈ જશે, તેમ છતાં પણ તેને ઓછો ખોરાક મળશે, એટલે તેને એમ નહિ લાગે કે તે ભૂખી રહે છે. કદાચ તે ખાંડ, ઘી પણ ઓછાં ખાવાનું કહેશે, તોપણ તેમની એવી સલાહ જરૂર માનવી.

અપચો અને છાતીમાં દાહ—કેટલીક સગર્ભા સ્ત્રીઓને અપચો થાય છે અને તેમની છાતીમાં દાહ બળે છે. આ વખતે તેમણે માની લેવું કે તેમનો ખોરાક અયોગ્ય છે, અને તેમની ટેવો એવી છે કે તેમની તંદુરસ્તી બગડી છે. નીચેનાં કારણોથી એમ થવાનો સંભવ છે.

(૧) પાણીમાં બાફેલી, તવા પર શેકેલી, અગ્નિ પર શેકેલી કે ભઠ્ઠીમાં ભૂંજેલી ચીજો ઉપર તેમને પ્રેમ નહિ હોય, પણ પૂરી, પકોડી, ભજિયાં, પાતરાં, સેવ જેવી તેલ કે ઘીમાં તળેલી ચીજો તે ખૂબ વાપરતી હશે. વળી તે વધારે પડતું માખણ, ઘી કે તેલ પણ ખાતી હશે. માંસાહારી લોકો હોય તો મુસીબતે પચે એવી જાતનું માંસ ખાતી હશે. દા. ત. ડુક્કરનું માંસ એવું છે.

(૨) તે મીઠાઇ ખાતી વખતે હદ ઓળંગતી હશે, એટલે વધારે પડતી ખાંડ પેટમાં જવાથી તે ત્યાં ઊફણતી હશે એટલે દાહ બળતો હશે.

(૩) તે બરાબર પ્રમાણમાં પાણી નહિ પીતી હોય. બધું મળીને છથી આઠ પ્યાલા પાણી પેટમાં જવું જોઈએ એ વાત તે ભૂલી જતી હશે.

(૪) તેમને બંધકોશ હોય તોપણ તેમને દાહ બળે.

(૫) એકી વખતે વધારે ખાવાથી અને તેમાંયે રાત્રે વધારે ખાવાથી પણ દાહ બળે છે.

(૬) ઉતાવળે ખાવાથી ખોરાક બરાબર ચાવ્યા વગર ઉતારી દેવાય, અને તેથી અપચો થાય તથા દાહ પણ બળે.

(૭) પૂરેપૂરો આરામ ન મળે તોપણ આમ થવાનો સંભવ છે.

(૮) દાંત સડેલા હોય કે અવાળાંમાં પરુ હોય, તોપણ છાતીમાં દાહ બળે અને અપચો દાખવે.

(૯) માનસિક ઉશ્કેરણી થવાથી પણ પાચનશક્તિ બગડે અને છાતીમાં દાહ બળે.

દાંત ખરાબ હોય તો દાંતના દાકતરની સલાહ લેવી. ખોરાકની બાબતમાં દાકતરને બધી હકીકત કહી તેની સલાહ પ્રમાણે તેમાં ફેરફાર કરવો. બે કે ત્રણ વખત મળી વધારે ખાવા કરતાં થોડા થોડા કલાકને અંતરે થોડું થોડું ખાવું એ વધારે સારું છે. દા. ત. સવારે નાસ્તો, બપોરે જમણ અને સાંજે વાળુ એમ જેઓ કરતાં હોય તેમણે સવારે નાસ્તો, અગિયાર વાગ્યે જમણ, બપોરે બે કે ત્રણ વાગ્યે થોડાક દૂધ સાથે નાસ્તો અને રાત્રે સાત વાગ્યે વાળુ એમ ગોઠવણ કરી દર વખતે થોડો થોડો ખોરાક ખાઈ જોઈતો ખોરાક પૂરો કરવો. વળી ખાતી વખતે શાંતિ રાખવી અને ધીમેથી ચાવી ચાવીને ખાવું, કે તે ખોરાકના ઉપર મોં, પેટ અને આંતરડામાં ઝરતા પાચનરસોની પૂરી અસર થાય અને તે પચે. આ

ઉપરાંત રાત્રિની ઊંઘ ઉપરાંત દિવસે પણ તેમણે થોડોક આરામ લેવો અને માનસિક ઉશ્કેરણી ન થાય એમ વર્તવું.

કબજિયાતની બાબતમાં દાકતરને પૂછીને ખાસ ઉપાયો કરવા. ભાજીઓનો વધારે ઉપયોગ કરવાથી, થૂલાવાળો લોટ વાપરવાથી, ફુલકીનો ઉપયોગ કરવાથી, આખાં કઠોળો શણગાવીને ખાવાથી, અંજીર વગેરે ઝીણાં બિયાંવાળાં ફળો ખાવાથી ઝાડો સાફ આવે છે. બીજું, રોજ અમુક વખતે જાજરૂ જવાની ટેવ રાખવાથી પણ શરીરને એવી ટેવ પડી જાય છે કે તે વખતે મળશુદ્ધિ થાય. જો સવારે ઊઠીને એકાદ મોટો પ્યાલો ભરી ઠંડું કે ગરમ પાણી પીવામાં આવે તોપણ પેટ હાલે અને દસ્ત થાય. જો કદાચ સવારે દસ્ત ન આવે તો તેણે નાસ્તો કર્યા પછી પંદર-વીસ મિનિટે ફરીથી જાજરૂ જવું, એટલે કદાચ ખુલાસો થશે. ખોરાકમાં ફેરફાર કરવો હોય તો ઘઉં, બાજરી કે જુવારની ઘૂઘરી અથવા મોટા ફાડાનો કંસાર ખાવો. આ બધું કર્યા છતાંયે બંધકોશ રહે તો દાકતરની સલાહ પ્રમાણે દવા કરવી.

પ્રકરણ ૪ થું
નીરોગી શરીર

શરીરને નીરોગી રાખવા સારુ સર્વતત્ત્વી ખોરાક ઉપરાંત તે પચાવવાને સારુ જોઈતી કસરત કરવી જોઈએ. વળી શરીરના અવયવોમાં શક્તિ રાખવા સારુ ખુલ્લી ચોખ્ખી હવા અને સૂર્યનું તેજ જરૂરનાં છે. પોતાનું શરીર નાખી દેવાથી તે બગડે છે એટલું જ જો સ્ત્રીઓ યાદ રાખે, તો તે પોતાથી ન પોસાય એવા મોંઘા ઘાટી અને કામ કરનારા રાખે નહિ. ઘરકામ કરવામાં તેમને ઘણું ઊંચું-નીચું થવું પડે છે, તેમજ આડુંઅવળું હાલવું પડે છે. તે જો વાળે, ઝૂડે, સરસામાન ઘસીને લૂછે અને જો બને તો થોડું દળે, તો

તેના લગભગ બધા અવયવોને કસરત મળે. દળવાથી તો પેટની નીચે આવેલા પેઢુને કસરત મળે, અને તેમાં રહેલાં ગર્ભાશય વગેરે સ્ત્રી-અવયવો મજબૂત બને. આવા મજબૂત અવયવો ગર્ભને ટકાવી રાખવામાં મદદગાર થાય એટલું જ નહિ, પણ પ્રસુતિ વખતે તે જોઈતા સંકોચાઈને બાળકને બહાર જલદી ધકેલી દે, એટલે પ્રસુતિની વેદના લાંબો વખત ચાલે નહિ. આવાં ઘરકામ કર્યાં બાદ પરવારીને બહાર જવાનો મહાવરો રાખવો જોઈએ.

આજથી પચીસ વર્ષ ઉપર સો દોઢસો કમાનાર માણસોની સ્થિતિ આજના ચારસેં પાંચસેં કમાનાર માણસ કરતાં સારી હતી; કારણ કે અનાજ, દૂધ, ઘી, શાક વગેરે ખોરાકની ચીજો, કપડાં વગેરે વાપરવાની ચીજો અને ઘરભાડાં ઘણાં સસ્તાં હતાં. તે વખતમાં આવી સારી કમાણીવાળી સ્ત્રીઓ પૈકી ઘણી સવારે તાજો લોટ દળતી, અને અઠવાડિયે-પખવાડિયે ચોખા પણ છડતી: કેટલીકને ઘેર ગાયો હોય તો તે તેમને દોહતી અને વલોણું પણ કરતી. ઘરનાં વાસણ વગેરે સાફસૂફ કરતી અને સવારે દાળ ઓરીને લોટ બાંધ્યા પછી તરત દેવદર્શને જતી, અને પાછી આવીને રાંધી નાખતી. સાથે સાથે સાંજના ચોપડા, રોટલી કે ભાખરી પણ કરી નાખતી અને બપોર પહેલાં તો પરવારી જતી. સાંજે તો તેમને ફક્ત શાક જ કરવાનું રહેતું, અથવા ઘરના વડીલ માટે પાંચ-સાત પૂરી કે ચોપડા કરવાના રહેતા. સાંજે તે પાછી દેવદર્શને કે સગાંવહાલાંમાં મળવા કે બીજે જતી. આમ થવાથી તેને ઘર બહાર ફરવાનું પણ મળતું. વારતહેવારે તે નદીએ કે દરિયે નાહવા જતી. હાલ હિંદુ સ્ત્રીઓ પૈકી ઘણો મોટો ભાગ ઘરકામની યોજના એવી રીતે કરે છે કે તેનાથી ઘણે ભાગે બહાર જવાય જ નહિ, અને જવાય તો સમીસાંજ કે રાત પડે ત્યારે સહેજ બહાર નીકળાય.

આજની દિનચર્યા લગભગ આ પ્રમાણે છે: સવારે પાંચ સાડા પાંચે કોઈક જ ઊઠે છે. ઘણા તો સૂર્ય ઊગે ત્યારે કે તે પછી

નિરાંતે છ સાડાછ વાગ્યે ઊઠે. મુંબઈ જેવાં શહેરોમાં કોઈકને વહેલાં ઊઠવું પડે. તે દાતણપાણીથી પરવારે ત્યારે સાડાસાત થઈ ગયા હોય. પછી તે નાહીને રાંધવા બેસે ને પતિને કામ પર મોકલે ને છોકરાંને નિશાળે મોકલે, એટલે સાડા દસ થયા હોય. ત્યાર પછી તે ખાઈ લે અને સહેજ પગ વાળે એટલે બાર વાગી જાય. તે કપડાં, વાસણ કરે એટલે બે થઈ જાય. ત્યાર બાદ થોડુંક કામ કરે એટલામાં ચાનો વખત થાય. તે થઈ રહે એટલે છોકરાં નિશાળેથી આવે અને તેમને નાસ્તો આપી રહે કે સાંજની રસોઈનો વખત થાય. તે કરી રહે એટલે તેના પતિ બહારથી આવે અને બધાં ખાઈ પરવારે ત્યારે રાત પડી ગયાને બેએક કલાક થયા હોય. પછી તે બહાર ક્યારે જાય? રવિવારે કે વારતહેવારે તે બહાર જઈ શકે અને તે પણ જબરજસ્તીથી. કોઈક સ્ત્રીઓને છોકરાં ન હોય કે ઓછાં હોય કે નાનાં હોય, તે સાંજે જરાક ફરી શકે. આ ઉપરાંત કેટલાંક ઘરોમાં તો કોઈ મળવા આવે તો ચા કરવાનો રિવાજ છે. આ રિવાજથી તો સ્ત્રીઓને સહેજ પણ નવરાશનો વખત મળતો હોય તે જતો રહે છે. આ વધારાનાં થાપાણીમાં વાસણો કંઈ ઓછાં થતાં નથી. (૧) ચાની તપેલી, (૨) તાસક, (૩) ગળણી, (૪) સાણસી, (૫) ચાના પ્યાલા, (૬) રકાબીઓ અને (૭) ચમચીઓ એમ અનેક વાસણો માંજવાનાં અને વીછળવાનાં થાય, અને એથી રાહતના વખત પર કાપ પડે. આ વધારાની ચા બંધ થવી જ જોઈએ. જે ચાના સમયે આવે અથવા જેમને ચા પીવા બોલાવવામાં આવ્યાં હોય તે આવે તો તે વાત જુદી છે. કેટલાંક ઘરોમાં તો બહારથી આવનાર સાથે ઘરનાં માણસો પણ વધારાની ચા પીએ; એ રીતે નકામું ખર્ચ કરે અને વખત તથા શરીર બગાડે.

ઉપલા સમયપત્રકમાં ફેરફાર ક્યાં થઈ શકે તેનો સ્ત્રીઓએ ખાસ વિચાર કરવા જેવો છે. તેમના પતિઓને અને છોકરાંઓને શરૂઆતમાં નહિ ફાવે, પણ તેથી તેમણે ગભરાયા વગર અને પોતાની

તથા પોતાનાં કુટુંબી જનોની તબિયત સાચવવા ખાતર એ ફેરફાર કરવો જ જોઈએ. એક તો ઊનું ઊનું ખાવાથી શરીર બગડે છે એમ દાક્તરો કહે છે, તો સવારે રોટલીનો લોટ બંધાય ત્યાર પછી સાથે સાથે સાંજના ચોપડા કે ભાખરીનો લોટ કેમ ન બંધાય? પછી રોટલી થઈ રહે એટલે ભાખરી, ચોપડા વગેરે ચાલતે ચૂલે કરી લેવાય. આથી બળતણમાં પણ બચાવ થશે. બહુ પાતળી અને બહુ નાની રોટલી કરવામાં માન સમજાય છે, અને વળી ઊની ઊની ઊતરતી રોટલી પીરસવામાં વડાઈ મનાય છે અને તે ખાનાર પણ શોખીન ગણાય છે. આવા ખોટા શોખથી તો શરીર બગડે, તેટલા માટે ખાનારે અને રસોઈ કરનારે એવો શોખ મૂકી દેવો જોઈએ.

બહુ પાતળી રોટલી ખાનારથી જોઈતા પ્રમાણમાં લોટ ખવાતો નથી, અને ઊની હાથ દાઝે એવી રોટલી તથા ભાત વગેરે ખાવાથી પાચનશક્તિ મંદ પડે છે. ધીમે ધીમે મોટા લૂઆ લેતા જવાથી રોટલીનું કદ અને જાડાઈ વધારવાથી ઝડપબંધ રોટલીઓ વણાઈ રહેશે, અને તેથી વખત તથા બળતણમાં પણ બચાવ થશે. એવી જાડી રોટલી બરાબર ફુલાવાય તો તેમાં મીઠાશ વધારે હોય છે. આમ સહેજ ફેરફાર કરવાથી જે વખત બચે તે વખતમાં સાંજની જરાક મોટી ભાખરીઓ અથવા જાડા ચોપડા થઈ શકે. આવા ચોપડા બરાબર શેકયા હોય અને પછી તેને જરાક ઘી કે તેલ દઈ લાલ કર્યા હોય તો તે જ સાંજે તો શું, પણ બીજી સાંજે પણ સારા રહે છે અને મીઠા લાગે છે. સવારનું રાંધેલું તાજું નથી અને વાસી છે એમ કેમ કહેવાય? આજની કરેલી પૂરી બીજે કે ત્રીજે દહાડે ખવાય, આજનાં કરેલાં દહીંતરાં વગેરે ત્રણ દહાડા પછી ખવાય, આજની બનાવેલી બજારની સેવો, ગાંઠિયા વગેરે બે-ત્રણ દહાડા પછી ખાઈ શકાય, ઘણા મહિના પહેલાં જ કરેલા બજારુ હલકા લોટના બિસ્કીટ ખાનાર તેમને વાસી ન ગણે, તો પછી સવારનું કરેલું સાંજે ખાનાર વાસી ખાય છે એમ શા માટે માનો છો?

ધીમે ધીમે આ પચાસ વર્ષમાં સ્ત્રીઓએ ખોટી મોટાઈ અને શરમને લીધે પોતાના ઘરનાં માણસોને ઊનાં ઊકળતાં ભોજન ખાતાં કર્યાં છે; અને હવે તેઓ પોતાની ખરાબ ટેવ છોડવા માગતાં નથી. જેમણે તે ખરાબ ટેવો પાડી છે તેમણે જ તે ટેવો છોડાવવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

શરૂઆતમાં તેમણે ઘરનાં માણસોને ઊની ઊતરતી રોટલી ખાતાં બંધ કરવાં, અને જરાક વીસમેલી રોટલી ખાતાં જ કરવાં. પછીથી તેમણે તેથીયે જરાક ઠંડી પડેલી રોટલી તેમના ભાણામાં મૂકવી, એટલે તેમને પડેલી ખોટી ટેવ બંધ પડશે. આ વખતે ધીમે ધીમે લૂઆનું અને રોટલીનું કદ તથા જાડાઈ વધારતાં જવું. સાંજે નાટક કે સિનેમા જોવા જવાનું હોય છે ત્યારે ઘરનાં બધાં સવારનું રાંધેલું જમવા તૈયાર થાય છે. તે પ્રમાણે વચ્ચે વચ્ચે બહારના કામનું બહાનું કાઢીને સવારે કરેલા ચોપડા કે ભાખરી તેમને ખાતાં કરવાં. તેમ કરતાં કરતાં છેવટે તેઓ બધાંને કાયમ એવી ટેવ પડી રહેશે, અને તેઓ સાંજે બહાર ફરવા જઈ શકશે અને સુખી થશે. સવારે જે ચોપડા કે ભાખરી કરવામાં આવે તે બરાબર ગૂંદેલા લોટનાં જોઈએ, અને તેમને બરાબર શેકવાં જોઈએ કે સાંજે તે સારાં મીઠાં લાગે. આમ થાય એટલે સાંજની ચા કર્યાં બાદ શાક કરી શકાય અને તે પણ ઢાંકી દઈને બહાર જવાની તૈયારી કરાય. આ ચીજોને જાળીવાળા ઢાંકણાથી ઢાંકવી અથવા તેમના ઉપર ઝીણો ચોખ્ખો મલમલનો કકડો ઢાંકવો, એટલે તેમાંથી નીકળતી વરાળમાંથી બનતાં પાણીનાં ટીપાં તેની ઉપર કે અંદર નહિ પડે અને તેનો સ્વાદ નહિ બગડે. પચીસ વર્ષ ઉપર આમ થતું અને અમે બધા તે વખતે સવારનું રાંધેલું જ સાંજે ખાતા. અમારાં વડીલો આ વખતમાં સાંજે દેવદર્શને જતાં કે બીજે મળવા જતાં અને એમ કરી આથમતા સૂર્યના તેજમાં બહાર ફરતાં. હિંદુ બહેનોએ પારસી બહેનોના ઘરકામની વ્યવસ્થા જોવાનો અને શીખવાનો પ્રયત્ન કરવો. એથી તેમને

લાગશે કે તેમની અમુક યોજનાથી તેઓ બહાર ખુલ્લી હવામાં હરીફરી શકે છે. આમ સારી રીતે શેકેલા ચોપડા અને ભાખરીઓ તો બીજે દહાડે સવારે નાસ્તામાં પણ ખાઈ શકાય. પુરુષ–વર્ગ આ સુધારામાં સાથ આપે તો તેઓ પોતાનાં ઘરનાં સ્ત્રીવર્ગને તંદુરસ્ત બનાવવમાં મદદગાર થઈ પડશે. તેઓ વેળાસર સુધરે તો સારું; કારણ કે તેમની ટેવોના અને આગ્રહના ઉપર સ્ત્રીઓનાં સ્વાસ્થ્ય એટલે તંદુરસ્તીનો આધાર છે, અને આ સ્ત્રીઓના તંદુરસ્ત શરીર ઉપર ભવિષ્યની પ્રજાનાં શરીરનો આધાર છે. ઘરનાં કામકાજ આનંદથી કરીને સ્ત્રીઓ કલાક બે કલાક આનંદે બહાર ખુલ્લામાં ફરવા જઈ શકે, તો તેમની પાચનશક્તિ સુધરે. તેમને મળશુદ્ધિ બરાબર થાય, તેમનાં શરીરમાં શુદ્ધ લોહી જોસબંધ ફરે, તેમનાં હાડકાં અને સ્નાયુઓ સુદૃઢ બને, અને તેમને પેટે સારાં, મજબૂત અને તંદુરસ્ત

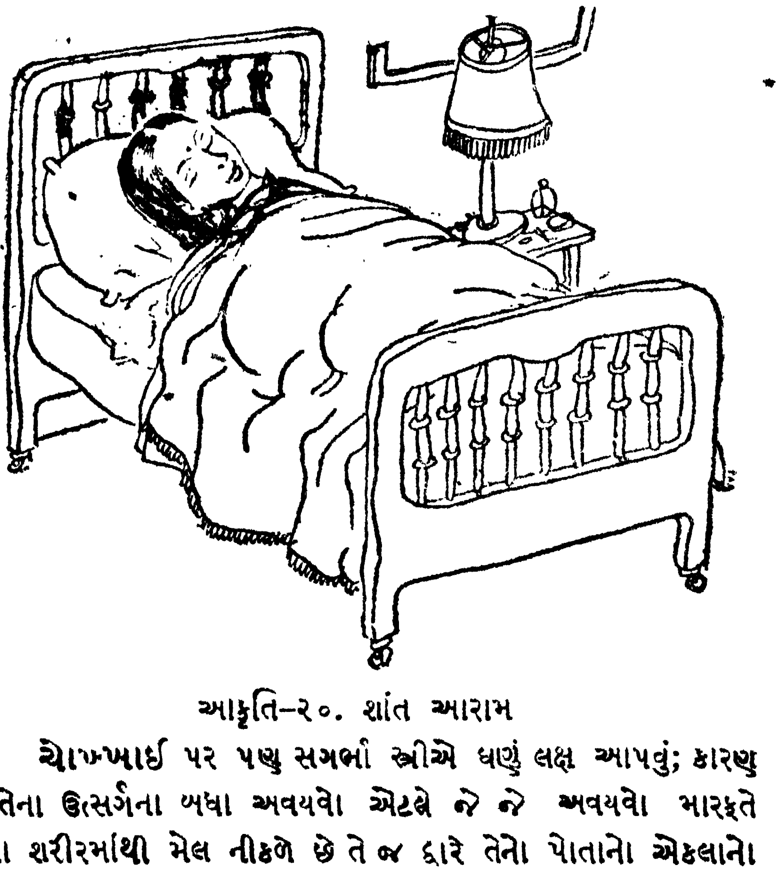


આકૃતિ–૧૯. ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવું.

બાળકો અવતરે. વળી તેઓ આમ હરતીફરતી હોય અને કામ-કસરત કરતી હોય તો તેમને પ્રસૂતિની વેદના ઘણી ઓછી થાય. તે ઉપરાંત સહેલાઈથી પ્રસવ થવાથી તેમના શરીરને જોખમ પણ ઓછું આવે અને પ્રસૂતિ બાદ તે જલદીથી હરતીફરતી થઈ જાય. જે સ્ત્રીઓને ઘરનું કામકાજ વધારે પડતું હોય તેઓ બહાર ફરવા ન જાય તો ચાલે, પણ તેઓ પોળોનાં ચોકઠાંમાં કે બીજી પાસેની ખુલ્લી જગાઓમાં જઈને બેસે, કે પોતાની કે પોતાના સ્નેહીઓની અગાસીઓમાં એકઠી થાય, તોપણ તેમના મનને આનંદ થશે અને તેમને ખુલ્લી હવા અને તડકો મળવાથી તેમને પોતાને અને તેમના શરીરમાં પાકતા નવા જીવને ઘણો લાભ થશે. સવાર-સાંજ સૂર્યનો તાપ ઓછો હોય છે અને તે તડકામાં ફરવાથી શરીરમાં ड જીવન-સત્ત્વ બને અને તેથી હાડકાં બાંધનાર તત્ત્વો જે ખોરાકમાં હોય તેમનો ઉપયોગ શરીરના ભાગો સારી રીતે કરી શકે. સગર્ભા સ્ત્રીના શરીરમાં આ જીવનસત્ત્વ પેદા થાય તો તેના લોહીમાંનાં ચૂનો વગેરે હાડકાં બાંધનારાં તત્ત્વોનો લાભ તેના ગર્ભમાં રહેલા બાળકને મળે, અને તેનાં હાડકાં પણ સારાં અને મજબૂત બને. સગર્ભા સ્ત્રીઓને अ અને ड જીવનતત્ત્વોથી ભરપૂર એવાં માછલીનાં તેલો આપવાની ભલામણ દાક્તરો કરે છે, અને સાથે સાથે જો તેના શરીર ઉપર તડકો પડે અને તેથી વધારાનું ड જીવનસત્ત્વ તેમાં પેદા થાય તો તેને અને તેના ગર્ભને ઘણો લાભ થાય.

આરામની બાબતમાં ખાસ લક્ષ રાખવું. સગર્ભા સ્ત્રીને પૂરા આઠ કલાકનો આરામ જોઈએ જ. તેના શરીરને આવા આરામથી ઘણો લાભ થાય છે, અને તેથી તેના શરીરમાં તે વખતે ઘસારો ઓછો થવાથી કામ કરતી વખતે પડેલા ઘસારાનો સમાર થઈ જાય છે. જો તેને ઘરકામ ઘણું કરવું પડતું હોય તો રાત ઉપરાંત દિવસે પણ તેને કલાક બે કલાક આરામ મળવો જોઈએ. તેવો આરામ તેને મળે એવી ગોઠવણ તેની સાસરીમાં સાસુસસરા અને પતિએ

કરવી, અને તેમાં ખાસ કરીને તેના માથા ઉપરથી કેટલોક બોજો કમી કરી તેને બપોરે સૂઈ જવા કહેવું. જો તે પિયેરમાં હોય તો ત્યાં તેનાં માબાપ, ભાઈબાંડુ બધાં મળીને તેને પૂરતો આરામ મળે એવી ગોઠવણ કરી શકે. જો તે સ્ત્રીને છોકરાં હોય તો તે છોકરાંને સુવાડી દઈને પોતે સૂઈ જાય તો તેને શાંતિ રહે.



આકૃતિ–૨૦. શાંત આરામ

ચોખ્ખાઈ પર પણ સગર્ભા સ્ત્રીએ ઘણું લક્ષ આપવું; કારણ કે તેના ઉત્સર્ગના બધા અવયવો એટલે જે જે અવયવો મારફતે તેના શરીરમાંથી મેલ નીકળે છે તે જ દ્વારે તેનો પોતાનો એકલાનો નહિ પણ તેના બાળકનો મેલ પણ નીકળે, એટલે તેના તે અવયવોને બેવડું કામ કરવું પડે. આથી જો દસ્ત સાફ આવે એવા ઉપાયો યોજાય, ચામડીનાં છિદ્રા બરાબર ખુલ્લાં રખાય કે જેથી તેમાંથી

પરસેવો બરાબર નીકળી શકે, તથા મૂત્રપિંડો અને મૂત્રાશય પોતપોતાનું કામ કરી શકે તો આ બેવડું કામ તે અવયવો બરાબર કરી શકે. દસ્ત રોજ નિયમિત અને બરાબર ન આવતો હોય તો તેમાં દાકતરની સલાહ પ્રમાણે કામ કરવું. ગમે તેવો જુલાબ લેવો નહિ. હીમજની ફાકી કે એવો છેક હલકો જુલાબ લેવાને હરકત નથી, પણ સખત જુલાબ તો ન જ લેવો. દાકતરો પેરાફીન કે બીજી એવી દવા આપશે કે જેથી દસ્ત સહેલાઈથી બહાર પડી શકે. કબજિયાતવાળી સ્ત્રીએ દિવસમાં પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી પીવું અને સવારમાં વહેલાં ઊઠીને એક પ્યાલો પાણી પીવું. આમાં ગરમ પાણી ઠીક પડશે. આમ પાણી પીવાથી ઘણાંને દસ્ત થાય છે. વળી તે સ્ત્રીએ પોતાના ખોરાકમાં થૂલું, ભાજીઓ અને અંજીર વગેરે ઝીણાં બીવાળી ચીજો લેવી; એથી પણ પેટ સાફ થશે.

ચામડી અને મૂત્રપિંડ દ્વારા પણ ઘણો કચરો નીકળે છે. આમાં તેઓ એકબીજાને મદદ કરે છે. જો ચામડી બરાબર કામ ન કરે તો મૂત્રપિંડોને બહુ કામ પડે. ચામડીને સ્વચ્છ રાખવા સારુ રોજ શરીરે ખૂબ ચોળીને નાહવું જોઈએ.* સાબુ મળે તો તે ચોળીને નાહવું, અને તે ન મળે તો જાડા ખડબચડા કપડાને ભીનું કરી તે વડે શરીરને ઘસીને સાફ કરવું. સાધારણ ગરમ પાણીથી નાહવાથી શરીરમાં સ્ફૂર્તિ આવે છે. કેટલીક બહેનો ફક્ત ટાઢા પાણીએ નહાય છે અને તે પાણી તેઓ ખમી શકે છે. ટાઢા પાણીએ નાહવાથી શરીર ચંચળ અને સારું રહે, પણ જેમનાથી ટાઢું પાણી ખમી શકાય નહિ તેમણે સાધારણ ગરમ પાણી વાપરવું; બહુ ગરમ પાણી વાપર્યું હોય તો નાહી રહ્યા બાદ શરીર પર પવન ન લાગે તે ખાસ જોવું. **દાક્તરો રોજ ન નાહવું એવી સલાહ આપે તો તેમની સલાહ પ્રમાણે વર્તવું.**

* રોજ સાબુ ચોળવાથી શરીર ઉપર આવતો કુદરતી તેલી પદાર્થ દૂર થાય છે અને તેથી ગેરલાભ છે.

કેવી રીતે સ્નાન કરવું?—આ સવાલનો જવાબ એક જ હોઈ શકે. દરેકને જેમ અનુકૂળ હોય તેમ નહાય. કેટલાંક ઘરોમાં નાહવાને માટે તેમનાં સ્નાહગૃહોમાં મોટાં ટબો (લંબગોળ વાસણો) હોય છે. કોઈકનાં સ્નાનગૃહોમાં નળો અને ફુવારા હોય છે; તો કોઈક ઉઘાડી સાદી ચોકડીમાં ડોલ કે કૂંડીમાં પાણી લઈ લોટે લોટે નહાય છે.

ટબમાં બેસીને નાહનારને એક ચેતવણી આપવાની જરૂર છે. તેની અંદર જો કોઈ માણસ તેના પહેલાં નાહી ગયું હોય તો તેની બીની બાજુઓમાં નાહનારને ચેપી રોગ થયો હોય તો તેનો ચેપ વળગી રહેશે, અને તે રોગના જંતુઓ પછીથી નાહનારને લાગશે. આમાં એ જો જાતીય રોગ (ગરમીના રોગો) હોય તો તેના જંતુઓની માઠી અસર તે બાઈના જાતીય અવયવો અને તે દ્વારા તેના ગર્ભ ઉપર થશે. આ ઉપરાંત અંગ્રેજી ઢબનાં જાજરૂ હોય તો તે જાજરૂ વાપરવામાં પણ જોખમ છે; કારણ કે તેમાં તેની બેસણી ઉપર એવી રીતે ચપટ બેસવાનું હોય છે કે તે વાપરનારની પોતાની શરીરની બેઠકનો ઘણો મોટો ભાગ તેને અડકે. આ જાજરૂ જો કોઈ જાતીય રોગથી પીડાતા માણસે વાપર્યું હોય અને તે ત્યાર પછી બીનું હોય તો તેના ઉપર તેના રોગના જંતુઓ જીવતા હોય, અને તેથી તે વાપરનારને તે રોગનો ચેપ ચઢવા સંભવ છે. બીજી એક ચેતવણી આપવાની એ છે કે જમ્યા પછી બે કલાક દરમ્યાન પણ નાહવું નહિ. દિવસના કામકાજથી થાક લાગે તો સૂતા પહેલાં સહેજ ગરમ પાણીથી નાહવામાં આવે તો થાક ઊતરી જશે.

પ્રકરણ ૫ મું

શરીરના ભાગોની સંભાળ

દાંતની સંભાળ—ગર્ભમાં રહેલા બાળકને જોઈતું પોષણ તેની માતાના લોહીમાંથી મળે એવી ગોઠવણ કુદરતે કરી છે, એટલે

એ માતા સારો અને સર્વ તત્ત્વવાળો ખોરાક ખાય તો તેના ગર્ભનાં હાડકાં, માંસ સારાં બંધાય; પણ જો તેના ખોરાકમાં જોઈતાં તત્ત્વો ન હોય તો ગર્ભમાંનું બાળક પોતાને જોઈતાં તત્ત્વો માતાના શરીરમાંથી ચોરવાનો પ્રયત્ન કરે. આમ છતાં તેને તો જોઈતાં તત્ત્વો પૂરતા પ્રમાણમાં મળતાં નથી, અને તે સ્ત્રીના શરીરમાંથી ચૂનો વગેરે ક્ષારો તેના બાળકે ચોર્યા હોય એટલે તેનાં હાડકાં, દાંત વગેરે નબળાં પડે. આની તાત્કાલિક અસર તો તેના દાંત ઉપર થવા માંડે અને તે હાલવાની શરૂઆત કરે. ઘણી વખતે એવું બને છે કે આવી સ્ત્રીઓના થોડાક દાંત સુવાવડ વખતે પડે છે. આમ ન થાય તેટલા માટે સગર્ભા સ્ત્રીએ પોતે સર્વતત્ત્વી ખોરાક ખાવો, એટલે તેનું લોહી તેવાં તત્ત્વોથી ભરપૂર રહે, અને તેના ગર્ભને જોઈતું પોષણ મળી રહે. આખાં ધાન્યોની બનાવેલી ચીજો, કઠોળ—સાદાં તેમજ શણગાવેલાં—ઋતુનાં ફળો અને શાકભાજી, દૂધ (ઇંડાં ખાતાં હોય તેને ઇંડાં) કોચલાવાળાં ફળો વગેરે ખાનાર સ્ત્રીઓનું લોહી પૂર્ણ પોષણથી ભરપૂર હોય છે. આવી સ્ત્રીઓ અગાઉ કહ્યું છે તેમ માછલીનાં તેલો લે અને સૂર્યના તેજમાં હરતીફરતી રહે, તો તેમનું શરીર સારું રહે અને તેમના દાંત બગડે નહિ. આ ઉપરાંત તેમણે બે વખત સારું મધ્યમ જાડું દાતણ **જડબાંની બન્ને બાજુએ** ખૂબ ચાવીને તેના વડે મોં સાફ કરવું. દંતમંજન વાપરનારાં માટે સોડાબાઇકાર્બ અને મીઠાને મેળવીને બનાવેલું દંતમંજન દાંત સાફ કરવામાં ઘણું સસ્તું અને સારું થઈ પડશે. એ મંજનથી દાંત પર છારી નહિ બાઝે.

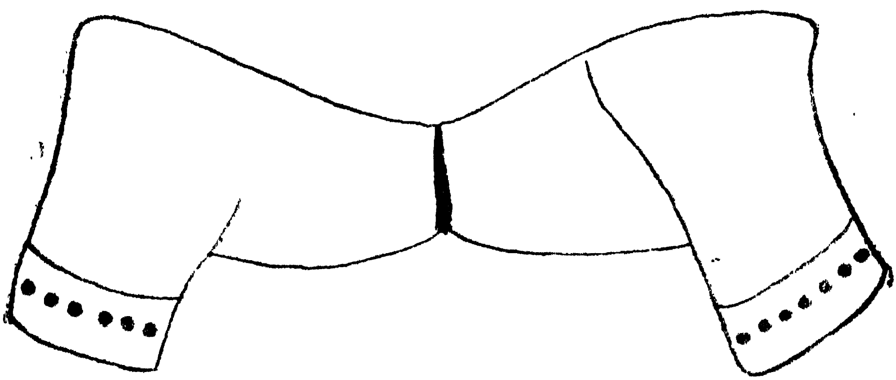
સ્તનની સંભાળ—પ્રસૂતિ બાદ નવા બાળકને પોતાની માતાના સ્તનમાં જે દૂધ ઈશ્વર પેદા કરે છે તેનું પાન કરવાનો હક છે; તે પ્રમાણે માતા બાળકને સ્તનપાન કરાવે તો જ તે સારું રહે અને લાંબું આયુષ્ય ભોગવે. આ કામ બરાબર કરી શકાય તે સારુ પોતાના સ્તન અને તેની ઉપરની ડીંટડીઓની ખાસ સંભાળ તેણે

લેવી જોઈએ. તેણે રોજ પોતાની ડીંટડીઓને સાચવીને હળવે હાથે ગરમ પાણી અને સારા ચોખ્ખા કુમળા સાબુથી ધોવી, અને રૂના પોચા પૂચા વડે અથવા કપડાના પોચા કકડા વડે તેને દાબીને કોરી પાડવી. છઠ્ઠો માસ બેસે ત્યાર પછી આ બાબતમાં ખાસ ધ્યાન આપવું. તે ડીંટડીઓ ધોવા સારુ જે વાસણમાં પાણી ભરવામાં આવે તે વાસણો તદ્દન સ્વચ્છ હોવાં જોઇએ, અને તેણે પોતે પણ પોતાના હાથ બરાબર ચોખ્ખા કર્યા બાદ પોતાની ડીંટડીઓને અડકવું. ઘણી વખતે સગર્ભા સ્ત્રીના સ્તનમાંથી કોઈ જાતનો સ્રાવ જાય છે. એ પ્રવાહી ત્યાં સુકાઇ જઈને ત્યાં આગળ પોપડીઓ જેવું બંધાય છે. જો તે પોપડીઓને સાચવીને કાઢી નાખવામાં ન આવે, તો તે ડીંટડીઓ ઉપર સહેજ સોજો આવે અને ત્યાં દુઃખે. જો તે ડીંટડીઓ ઉપર થોડું તેલ ચોપડવામાં આવે તો તે સ્રાવની બનેલી પોપડીઓ ઢીલી પડી જશે. પછી નાહતી વખતે તેમને ધોવામાં આવે ત્યારે તે પોપડીઓ ખરી પડશે. કદાચ આવી પોપડીઓ ખરી ન પડે તો તે બાબતની ખબર દાક્તરને આપવી અને તેમની સલાહ જરૂર લેવી. સ્ત્રીઓની એ ડીંટડીઓ ઊપસેલી રહેવી જોઇએ, નહિ તો તે બાળકના મોંમાં આવી ન શકે; પણ કોઇક સ્ત્રીઓની ડીંટડીઓ ઊપસેલી નથી પણ રહેતી. ડીંટડીઓ આવી રીતે બેઠેલી રહે તો બાળકને દૂધ લેતી વખતે હરકત પડે. આમ ન થાય તે સારુ તેવી સ્ત્રીઓએ પોતે હલકે હાથે તે ડીંટડીઓને થોડીક વાર ઊંચે ખેંચવી. આમ કરવાથી તે ડીંટડીઓ ઊપસી આવશે. જો તે બાબતમાં સમજણ ન પડે તો તેમણે દાક્તરને કે દાઇને દેખાડવું, એટલે તે કામ કેવી રીતે થઇ શકે તે તેઓ દેખાડશે. ડીંટડીઓને આમ ઊપસેલી અને સ્વચ્છ રાખવાનું કામ દરેક સ્ત્રીએ ઘણી જ કાળજીપૂર્વક કરવું.

ચોળી, કબજો કે બ્લાઉઝ જે છાતીની આસપાસ પહેરવામાં આવે તે એવી રીતની મોકળાશવાળાં હોવાં જોઇએ, કે સગર્ભા અવસ્થા-

માં થતા સ્તનોના વિકાસને માટે તેમાં જોઇતી જગા રહે, અને તે વિકસતા અને વિકસેલા સ્તન ઉપર કંઇ પણ દબાણ ન થાય. જો તેમ નહિ હોય તો સ્તનોમાં લોહી છૂટથી ફરી શકશે નહિ, અને સ્તનો પર દબાણ થવાથી તે દુખશે. જો સ્તનોમાં કોઇ પણ કારણથી દુઃખ થાય કે તે પરની ડીંટડીઓ કઠણ લાગે કે તેમાં ચીરાઓ પડે, તો દાક્તરને તરત દેખાડવું એટલે તે તેના ઉપચારો દેખાડશે.

સગર્ભા સ્ત્રીનાં કપડાં વજનમાં હલકાં, તેના શરીરની ગરમી સાચવી રાખે એવાં, સહેલાઇથી ધોઇને સાફ થઇ શકે એવાં, અને તેને સારાં લાગે એટલે તે દીપે તેવાં જોઇએ. સખત પટા કે સખત નાડાં ન હોય તો સારું; કારણ કે તેથી તેના શરીરમાં લોહી છૂટથી ફરી શકતું નથી. કંમર આગળ ચુસ્ત કપડાં ચાલે નહિ; કારણ કે જેમ જેમ દહાડા ચડે તેમ તેમ તેના કટિબંધ-પ્રદેશનું કદ વધતું જાય છે, એટલે ચણિયા વગેરે કંમરે ઝૂલતાં અને ઢીલાં પહેરવાં પડે. બહુ ઢીલા ચણિયાને શરીર પર રાખતાં મુસીબત પડે તો તે ચણિયાને બે લાંબી પટીઓ સીવી લેવી કે તે પટીઓને ખભે ભેરવી-ને તે ચણિયાને લટકાવી શકાય. વળી કબજાઓ પણ ખાસ એવા સીવડાવવા કે પેઢુ પર તે ઝૂલતા રહે. સારો રસ્તો તો એ છે કે ત્રણી ચપટીઓ લઇને કબજા સીવડાવવા અને જેમ જેમ જરૂર પડે તેમ

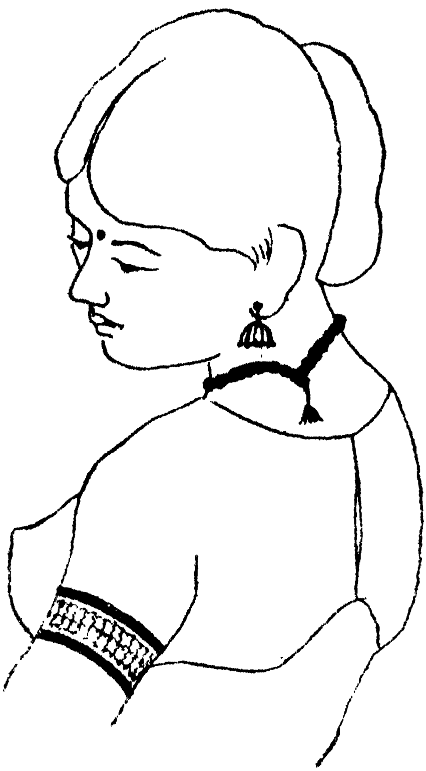


આકૃતિ-૨૧. વાંસા ટાંકી ચોળી

તેમ એક બે ચપટીઓ ઉકેલતા જવું, એટલે તેની છાતી અને કંમર વધતાં જાય તેમ તેમ તે કબજા પણ મોટા થઇ શકે. ચણિયા પણ નેફા આગળ મોટા ઘેરના સીવડાવવા કે તે છેક સુધી ચાલે. કેટલીક વખતે સ્તન બહુ મોટા થવાથી સગર્ભા સ્ત્રીને અણુખત થાય તો તેણે તેમને ટેકવવા સારુ જૂના વખતમાં વાંસા ટાંકી કાંચળી પહેરતા



આકૃતિ–૨૩
ચોળીનો પાછળનો દેખાવ



આકૃતિ–૨૨
વાંસા ટાંકી ચોળી–બાજુ પરનો દેખાવ



આકૃતિ–૨૪
સ્તન ટેકવનાર ચોળી

તેવી બંધબેસતી પણ સ્તન માટે વધારે જગાવાળી અથવા એવી ભડાવાળી કાંચળી અથવા બ્રેસીયેર પહેરવું, કે જેથી સ્તન દબાઇ ન

જાય. જે સ્ત્રીઓ સ્તન દબાય અને ચપટા દેખાય એવા કબજા કે કાંચળીઓ કે બીજી ચીજો પહેરે તેઓ પોતાનાં આ અગત્યના અવયવની દુર્દશા કરે છે, અને તેઓ પાછળથી ઘણી હેરાન થાય છે.

કેટલીક સ્ત્રીઓનું પેઢુ એટલું બધું વધી જાય છે. જો દાક્તરો તેને ટેકવવા સારુ ખાસ પટો પહેરવાનો કહે તો તે પહેરવો; અથવા તેને ટેકવવા સારુ પાટો બાંધવા કહે તો તેમના કહ્યા પ્રમાણે તે બાંધવો.

જોડા પહેરવાની જેમને ટેવ હોય તેમણે પગે બરાબર બેસતા અને કોઇ પણ ઠેકાણે ચપસાય નહિ એવા જોડા પહેરવાઃ તેની એડી સાધારણ નીચી જોઇએ, અને તે વળી એવા બનાવેલા જોઇએ કે પાટલીની કમાનને પૂરતો ટેકો મળે. જ્યારે સગર્ભા સ્ત્રીને દહાડા ચડતા જાય ત્યારે તેનું ગુરુત્વમધ્યબિંદુ આગલી બાજુ ખસતું જાય, અને જો તે ઊંચી એડીના જોડા પહેરે તો ચાલતાં ચાલતાં તે ઊથલી પણ પડે. આપણે ત્યાં સ્ત્રીઓ ચંપલ પહેરે છે અને તે ચંપલો એવી હોય છે કે તે પહેરનારના પગ ઘસાય. તે ચંપલો નકામી અને ભારરૂપ છે. એવી ચંપલો કરતાં તો આવી સ્ત્રીઓ ઉઘાડે પગે ચાલે તે સારું. જો ચંપલો પહેરવી હોય તો પાછળનો ખડો પગ સાથે વળગી રહે એવી રીતની તેને પટીઓ હોવી જોઇએ. ઘસડાતી ચંપલો હોય તો બરાબર ચલાય નહિ એટલું જ નહિ, પણ એમ પગ ઘસવાથી તેને નકામો વધારે થાક લાગે, તેની કંમરમાં દુખે અને તેના પગો ભરાઈ જાય.

સગર્ભાની માનસિક સ્થિતિ તેમજ તેનું શરીર બેઉ સારાં હોય, તો તેના આ દિવસો સુખમાં જશે. તેની માનસિક સ્થિતિ ઉપર તેની તંદુરસ્તીનો આધાર છે, અને તેની તંદુરસ્તી સારી હોય તો જ તેની માનસિક સ્થિતિ સારી રહે. આમ તે એક બીજા ઉપર આમનસામન આધાર રાખે છે. જો પતિપત્ની બન્ને ખરેખર ધારે તો તેમના સંગઠિત પ્રયત્નથી ઘરનું વાતાવરણ આવા સમયમાં ઘણું શાંત અને આનંદમય રહે, અને જો એવું વાતાવરણ ઘરમાં રહે તો

ગભરામણુ, બીક, ચિંતા વગેરે ત્યાં ઉત્પન્ન થાય જ નહિ. આવા માંગલિક પ્રસંગે જો તે સ્ત્રીની બહેનપણીઓ અને પિયેર તથા સાસરી પક્ષનાં સગાં તેને મળતાં રહે, અને તેની સાથે આનંદ ઊપજે એવી વાતો કરીને તેના મનમાં સારા વિચારો ઉત્પન્ન કર્યા કરે તો ઘણું સારું. વળી વધારામાં તે સ્ત્રી પોતે નવરાશના વખતમાં આરામ લે અથવા મનને ઉશ્કેરે નહિ એવાં પુસ્તકો વાંચે કે બીજાં કામ કરે, અને ખુલ્લી હવામાં થોડુંક પણ ફર્યાં કરે તો પછી તેનું મન પ્રફુ-લ્લિત રહેવાનું, અને તેનું શરીર પણ તેથી સારું રહેવાનું. સાથે સાથે જો હોશિયાર દાક્તરની સલાહ લેવાયા કરી હોય અને તે સલાહ પ્રમાણે ચાલવામાં આવે, તો પોતાની શારીરિક સ્થિતિને સારુ સગર્ભા સ્ત્રીને કંઇ પણ ઉચાટ રાખવો નહિ પડે. શારીરિક અને માનસિક સ્થિતિ ઊંચા પ્રકારની રાખવાથી સગર્ભા અવસ્થામાં તે સુખી રહેશે, અને તેને સુખરૂપ છૂટાછેડા થશે.

પતિપત્ની વચ્ચે સહકારની વાત ઉપર કરી ગયો. તે બન્નેએ એકઠાં મળી નવું આવનાર બાળક જન્મથી જ સુખી રહે તે સારુ પ્રથમ તો તેમણે સારા દાક્તરની સલાહ લેવાનું નક્કી કરવું. પતિએ પોતાની પત્નીની સાથે દાક્તરને ત્યાં જવું, અને તેને પોતાને પણ જો દાક્તર કોઈ સવાલો પુછે તો તેના ખરા જવાબ તરત આપવા. પછી દાક્તર તે સ્ત્રીને અમુક રીતે વર્તવાનું કે ખાવા-પીવાનું કહે તો તેમાં તેણે અંતરાય ન રાખવો એટલું જ નહિ, પણ તે તેમ કરી શકે તેવી ગોઠવણુ કરવી. દા. ત. દાક્તર એમ કહે કે તે સ્ત્રીએ સાંજે સૂર્યનું તેજ હોય ત્યારે ફરવા જવું, તો તેના પતિએ પોતાના ખાવાપીવામાં અને રહેણીકરણીમાં ફેરફાર કરીને એટલે પોતાને સહેજ અગવડ પડે તે વેઠીને પણ તેવી ગોઠવણુ કરી આપવી. એવી કેટલીક રીતો છે કે જેથી પુરુષવર્ગ આવે પ્રસંગે સ્ત્રીઓનું ઘરકામ હળવું બનાવી શકે. જો પતિપત્ની એકઠાં મળી ઘરની આર્થિક સ્થિતિનો વિચાર કરે અને તેઓ કેટલીક કરકસર

કરે તો સગર્ભાના ખાસ ખોરાકનું અને પ્રસુતિનું ખરચ સારી રીતે નીકળી જાય અને દેવું ન થાય. આ ગોઠવણ તેઓ પોતે કરી શકે. દા. ત. પતિ પોતાની બીડીઓને છોડી શકે અથવા ચા ઓછી કરી શકે. સ્ત્રીએ પણ પોતાના પતિને અનુકૂળ થવા પ્રયત્ન કરવો જોઇએ, અને કોઇ પણ રીતે આવા સમયમાં પોતાના પતિને વધારા પડતી જંજાળમાંથી બચાવી શકાય એવા રસ્તા તેણે લેવા જોઇએ. તે પણ નકામું ખર્ચ કમી કરી શકે અને વગર અકળાયે દિવસો ગુજારે. આમ જો એકબીજાની સગવડ સાચવવા બન્ને પક્ષ તરફથી પૂરતા પ્રયત્નો થાય તો ઘરમાં શાંતિ અને આનંદ રહે.

ગર્ભાવસ્થાના સંતાપો પણ હોય છે. ઉપર આવી ગયું કે આ ગર્ભમાં રહેલા બાળકના શરીરમાંથી પડતો કચરો માતાના કચરો કાઢવાના માર્ગોએથી નીકળે છે. જો માતાનું આ તંત્ર એટલે ઉત્સર્ગતંત્ર બરાબર કામ ન કરે તો તે કચરામાંનો થોડોક કચરો માતાના લોહીમાં એકઠો થાય. આ કચરો ઝેરી છે એટલે એવું ઝેર તેના શરીરમાં જમા થવાથી તેને માથું દુખવાનો રોગ થાય, તેને ઊલટીઓ થાય, તેને ચક્કર આવે, તેની આંખે અંધારાં આવે ને તે બેભાન થઈને પડી પણ જાય. વળી તેની આંખ આગળ ડાઘા પડે, તેના હાથપગ વગેરે સ્થળે તેને સોજા આવે, અને કોઈક વખત તેના પેટમાં ખૂબ દુખે. આવું થવા માંડે કે તેણે દાક્તરની સલાહ લેવી. તે આ સ્થિતિ મટાડવાના રસ્તા દેખાડશે. આ વખતે ચોપડીઓમાં લખેલા કે બીજા કોઈએ કહેલા કે છાપાંમાં જાહેરખબરોમાં આપેલા ઉપચારો કરવામાં જોખમ છે. દાક્તર તપાસીને તે કહે તે જ ઉપચારો કરવા. દરદ–દરદનાં કારણોમાં ફેર હોય છે. તે ફેર આપણે દરદનાં બાહ્ય ચિહ્નો ઉપરથી ન સમજી શકીએ; પણ દાક્તરો શરીર તપાસીને સમજી શકે. જો પેશાબે હરકત પડતી હોય તો ફુલાવેલી હીમજો મોંમાં રાખી મૂકવી. એથી ઝાડા અને પેશાબ બેની સહેજસાજ છૂટ થશે. ઊંઘ ન આવતી હોય તો રાત્રે સૂતા

પહેલાં ગરમ દૂધ અથવા ઓવલટાઈન પીવું. આવા સાદા ઉપચારો કરી શકાય, પણ દાક્તરને પુછ્યા વગર તે પણ ન કરવા એ સારું છે.

કસુવાવડ—બાળક માતાના શરીરની બહાર જીવી શકે તેટલું મોટું અને શક્તિવાળું થાય, તે પહેલાં તે જન્મે તો કસુવાવડ થઈ કે અધૂરે મર્યું એમ કહેવાય. આનાં અનેક કારણો છે. આ કારણો પૈકી કેટલાંક જાણવાં જોઈએ. ઘણું સખત કામ કરવું, પેટીઓ, લાકડાં વગેરે ભારે ચીજો ઊંચકવી કે ખસેડવી, ઘોડે બેસીને ફરવું, ટેનિસ વગેરે દોડાદોડીની રમતો રમવી, મોટરો કે ઘોડાગાડીમાં બેસી આંચકા આવે એવી જગાએ ફરવા જવું, આગગાડીની લાંબી મુસાફરી કરવી, વગેરે કારણોથી કદાચ કસુવાવડ થાય. વળી જો તે બાઈને ચાંદી કે પરમિયો થયો હોય અથવા તેના પતિને તે રોગો થયા હોય તોપણ તેને કસુવાવડ થાય. જો તે બાઈનું ગર્ભાશય ઢળી ગયેલું હોય કે તે ખોડખાંપણવાળું હોય તોપણ તેને કસુવાવડ થાય. કેટલીક વખતે કસુવાવડનાં કારણો જડી આવતાં નથી. ઘણે ભાગે તો ગર્ભાધાનના શરૂઆતના દહાડામાં વધતા બાળકની આસપાસનું પાતળું પડ ગર્ભાશયને ચોંટી ન જાય એ અરસામાં આવી કસુવાવડ થાય છે. જે સ્ત્રીને એક બે કસુવાવડો થઈ હોય તેણે તો પોતાને ગર્ભ રહ્યો છે એમ લાગે કે તરત દાક્તરની સલાહ લેવી. તેણે વળી શરૂઆતનાં બે-ચાર અઠવાડિયાં તો પથારીમાં આરામ લેવો એટલે કદાચ તે ભયમુક્ત થશે. પછીથી પણ જે અરસામાં તેને માસિક આવતું હોય તે દિવસો આવે ત્યારે પણ ચારપાંચ દિવસ આવો આરામ લેવો; કારણ કે ઘણુંખરું એ દિવસોમાં કસુવાવડ થાય છે. કસુવાવડ થાય તો તેણે તરત દાક્તરની સલાહ લેવી. તેના કહેવા પ્રમાણે તેની યોગ્ય સારવાર થવી જોઈએ. કસુવાવડ વખતે બેદરકાર રહેવાથી શરીર છેક કથળી જાય; પણ જો તે વખતે તેની બરાબર સારવાર થઈ હોય તો પાછળથી ઘણી સ્ત્રીઓને વધારે

નુકસાન થતું નથી, અને તેમની તબિયત સારી રહે છે. એક વાત ખાસ યાદ રાખવી. જો સગર્ભા અવસ્થામાં કોઈ પણ વખત ગુહ્ય ભાગમાંથી રક્તસ્રાવ થાય તો તે બાઈએ સૂઈ રહેવું અને તરત દાક્તરને બોલાવવા મોકલવું.

શિરાવૃદ્ધિ—જેમ જેમ પૂરા દહાડા થવા આવે તેમ તેમ ગર્ભાશય વધારે મોટું થાય, અને તેમાંના બાળકનો અને તેની આસપાસના પ્રવાહીનો ભાર વધે, એટલે તે ગર્ભાશય ઘણું ભારે પણ થાય. આવા ભારે ગર્ભાશયનું દબાણ પેઢુના નીચલા ભાગ પર થશે અને તેના પગોની શિરાઓ કદાચ સૂજશે. આ સૂજેલી શિરાઓની લીલી લીટીઓ પગ ઉપર તરી આવશે. આ સંબંધી દાક્તરની સલાહ લેવામાં આવે તો તે તેના ઉપાયો દેખાડશે. કેટલીક વખતે ગુદાસ્થાનની શિરાઓ સૂજે તો તે હરસ જેવી લાગશે. આમાં પણ દાક્તરની સલાહ પ્રમાણે ચાલવું. શિરાવૃદ્ધિ એવો રોગ નથી કે જેથી ગભરાવાની જરૂર હોય. એ રોગ થોડો વખત જ રહે છે અને પ્રસૂતિ પછી તો તે મટી જાય છે.

પ્રકરણ ૬ ઠ્ઠું

નવા બાળક માટેની તૈયારીઓ

ઘણાંક હિંદુ ઘરોમાં પહેલાં તો નવા આવનાર બાળકને માટે જૂનાં અને કેટલીક વખત બરાબર ધોયેલાં નહિ એવાં કપડાં એકઠાં કરી મૂકવામાં આવતાં હતાં. હજુ પણ કેટલેક ઠેકાણે તેમ કરવામાં આવે છે, અને તેમાંથી તે બાળકનાં બાળોતિયાં, તેને ઢાંકવાના અને ઓરાઢવાના કકડા, તેની નીચે પાથરવાના કકડા વગેરે બનાવવામાં આવે છે. જો આવાં કપડાં સાબુથી બરાબર ધોઈને ચોખ્ખાં કર્યાં હોય અને તેમને ઉકાળવામાં આવ્યાં હોય તો તે વાપરવામાં હરકત નથી; પણ જો તે બરાબર ચોખ્ખાં ન કર્યાં હોય તો તે વાપરવામાં

જોખમ છે. કેટલેક ઠેકાણે પ્રસૂતિ વખતે પણ જૂનાં અને બરાબર સાફ નહિ કરેલાં કપડાં વપરાય છે. આમાં ગરીબાઈનો સવાલ જ નથી, પણ અજ્ઞાન દશાનો સવાલ છે. થોડાં વરસો ઉપર તો સારાં મધ્યમ વર્ગનાં ઘરોમાં તો શું, પણ જેઓ ધનિકોમાં ખપી શકે એમને ત્યાં પણ એમ જ થતું. વળી તેમાંયે તે પહેલાં કોઈની સુવાવડ ઘરમાં થઈ ગઈ હોય, તેનાં કપડાં સાધારણ ધોઇને તેમની ગાંસડી બાંધી કોઈ ઠેકાણે રાખી મૂકવામાં આવતી, અને ગંદાં તથા જંતુ-ઓથી ભરેલાં તેજ કપડાંનો ઉપયોગ બીજી સુવાવડ વખતે થતો. પરંતુ એથી કેટલીક સ્ત્રીઓ માંદી પડતી, હેરાન થતી અને મરણ પામતી. આમ થતું હવે લગભગ બંધ થયું છે. મંદિરોમાં અને બીજી જગાઓમાં તો ચોખ્ખાઈ ઘણે દરજ્જે જળવાતી. હું જ્યારે સરકાર તરફથી સુરતના મોટા મંદિરની વ્યવસ્થા કરતો હતો ત્યારે ત્યાં એવો શુભ પ્રસંગ આવેલો. આ વખતે ત્યાંની તૈયારી અજબ હતી. ચોખવટ અને સાફસૂફી એટલાં બધાં હતાં કે તેથી સુવાવડના ઓરડા-માંના તેમજ કપડાં પરના રોગના જંતુઓ નાશ પામે. ત્યાં સુવાવડના ઓરડાને નવો થેપ મરાવાયેલો. સુવાવડીનો ખાટલો નવો, ચોખ્ખો અને સાફ રાખેલો. તેની પથારી વગેરે તદ્દન નવાં અને ચોખ્ખાં હતાં, અને તેનાં કપડાં પણ કેસરના પાણીમાં ઉકાળીને જંતુ રહિત કરેલાં હતાં. આ ઉપરાંત જે દાઇ સુવાવડ કરાવવા આવે અને સુવાવડીની સારવાર કરવા આવે, તે દાઇનાં કપડાં અને શરીર રોજ ચોખ્ખાં થાય, અને ચોખ્ખાં રહે એવી વ્યવસ્થા પણ ત્યાં થતી.

ગર્ભ ધારણ કર્યા પછી સાતઆઠ માસ થાય ત્યારે સુવાવડ પાસે આવી છે, એમ માનીને તેની બધી તૈયારી કરવી. જો ઇસ્પિતાલમાં સુવાવડ કરાવવાની હોય તો ત્યાંના દાક્તરને ખબર આપ્યા કરવી, એટલે તેઓ તો તૈયારી રાખી મૂકશે; પણ જો ઘેર સુવાવડ કરવાની હોય, તો નીચે પ્રમાણે કપડાં જોઇએ. એ બધાં કપડાં ઉકાળીને

ચોખ્ખાં કરીને ઘડીબંધ રાખી મૂકવાં. તેમની જુદી જુદી પોટલીઓ બાંધીને તે ઉપર ચિઠ્ઠીઓ ચોઢીને તૈયાર રાખવી કે જોઇએ ત્યારે તે તરત જડી આવે, અને વખતસર વાપરી શકાય.

સુવાવડમાં જોઈતાં કપડાં વગેરેની યાદી

(૧) પાથરવાની ધોયેલી ચાદરો નંગ ૪.
ગલેફો નંગ ૪.
ઓઢવાની ચાદરો નંગ ૪.
સુવાવડ વખતે ઓઢવાની ચાદર નંગ ૧.

(૨) સફેદ ધોયેલા ચણિયા નંગ ૪.
કબજા નંગ ૪
ચણિયા-કબજાને બદલે આગળ બટનવાળા અને કોટની માફક પહેરી શકાય એવા સળંગ ઝભ્ભા હોય તો વધારે સારું.

(૩) મોટા ટુવાલ નંગ ૨.
હાથ લૂછવાના નાના ટુવાલ નંગ ૪.
મોટા સાદા સફેદ કકડા નંગ ૨ થી ૪.

(૪) જૂના સાલ્લા કે ધોતિયાં ધોબીને ત્યાં બરાબર ધોવરાવી સ્વચ્છ કરેલાં નંગ ૧૨.
તેમની ઘડી વાળતી વખતે દરેક ઘડી વાળીને તેની ઉપર ગરમ ઇસ્તરી ફેરવાવવી.

(૫) સફેદ મીણુકાપડ અથવા રબરનો પાથરવાનો કકડો ૧ વાર પહોળો અને ૧½ વાર લાંબો. તે ન હોય તો છાપાંના કાગળોનો થોકડો.

(૬) દસેક વાર પાતળું ચોખ્ખું ધોયેલું કપડું, પાટા, કકડા વગેરે. કરવા કામ લાગે તેવું, અને નવ દસ ઇંચિ લાંબી થોડીક પાતળી પટીઓ.

(૭) જંતુ રહિત કરેલા ચોખ્ખા રૂનો એક વીંટો તોડ્યા વગર.

(૮) જન્મેલા બાળકને લેવાને માટે જૂની પણ સુંવાળી અને ચોખ્ખી કામળો.

(૯) જાજરૂ માટે બેડપેન, પેશાબ ઝીલવાનાં ઢાંકેલાં વાસણો ઓછામાં ઓછાં ૨, થૂંકદાનીઓ ઓછામાં ઓછી ૨, અને ગરમ પાણીથી શેક કરવાની રબરની કોથળી ૧.

(૧૦) દાક્તર અને દાઈયણને હાથ ધોવા સારુ વગર વાપરેલો કાગળનાં ઉપલા પડ સાથેનો સારો સાબુ અને તેને મૂકવાની રકાબી. સુવાવડની શરૂઆતમાં તે સ્ત્રીના શરીરમાંથી સ્રાવો નીકળશે. તેમને ઝીલવાને માટે જે સાધનો જોઈએ તે કદાચ દાક્તર લાવશે. તેમ નહિ તો તે સાધનો તેમને પૂછીને તૈયાર રાખવાં. પ્રસૂતિ વખતે જે કપડાં વપરાય તે ચોખ્ખાં અને જંતુ રહિત જોઈએ. **કોઈ પણ ગંદું કપડું તે બાઈના શરીરને અડકાડવું જ નહિ.** બધાં કપડાં પાણીમાં ઉકાળીને અને તડકે સૂકવીને તૈયાર રાખવાં. તેમને એક વખત આમ સાફ કર્યા બાદ જો એક માસ પસાર થઇ જાય તો તે ચીજોને ફરીથી પાણીમાં ઉકાળી તે પરના જંતુઓનો નાશ કરવો. બધાં કપડાંની એક જ પોટલી ન કરવી. ઉપર જે જુદા જુદા વડનાં કપડાં મૂકયાં છે તે દરેક વડની જુદી પોટલી બાંધવી, અને દરેક પોટલીને ગાંઠો વાળવાને બદલે તેમના ઉપર ચોખ્ખા ચોરસ કકડાને વીંટી લઈ તેના છેડાઓને મોટી સેફ્ટી પિનો વડે નીચેના પડ સાથે ભેરવી દેવી, અને તે ઉપર કઇ જાતનાં કપડાં છે તે દેખાડનારી કાપલી ચોઢવી.

પ્રસૂતિનો ઓરડો—જૂના વખતમાં તો ઘરનો અંધારામાં અંધારો ઓરડો પ્રસૂતિ માટે પસંદ કરવામાં આવતો, અને જો કદાચ અજવાળાવાળો ઓરડો પસંદ કરવો પડયો હોય તો ત્યાં એવા જાડા પડદા અને કપડાં નાખીને ત્યાં ધોળે દહાડે પણ અંધારું રહે એમ કરતા; પણ હવે ઘણે ભાગે તેમ થતું અટકયું છે. ઘરના જે

ઓરડામાં હવા–અજવાળું સારાં આવતાં હોય, જ્યાં તડકાનો પણ પ્રવેશ થતો હોય, અને જે ઠેકાણે શાંતિ હોય તે ઓરડો તેને સારુ પસંદ કરવો. તેમાંથી નકામો સરસામાન કાઢી નાખવો. ત્યાં એક નાનું મેજ, લાકડાની ધોઇ શકાય એવી એક બે ખુરશી એવું રાખવું. સુવાવડી બાઇને સૂવાના ખાટલાની પાટી કે કાથી કે સ્પ્રિંગ તંગ હોવી જોઈએ. તેમાં પ્રસૂતિ વખતે ખાડો પડી ન જાય તે ખાસ જોવું.* તે ખાટલો એટલો ઊંચો જોઈએ કે તેની પથારી જમીનથી લગભગ અઢી ફૂટ ઊંચી રહે. એમ હોય તો પ્રસૂતિ વખતે દાક્તરને તેના કામમાં સરળતા પડે, અને પ્રસૂતિ પછી દાઈયણને પણ ઠીક પડે.

પ્રસૂતિ વખતે પથારી, ચાદરો, રબરના કકડા વગેરે દાઇયણે દાક્તરની સૂચના મુજબ પાથરવાં. જો દાઇયણ હાજર ન હોય તો દાક્તરને પૂછીને ઘરમાંની કે પાડોશની કે સગાંવહાલાંમાંની સ્ત્રીએ તે પાથરવાં.

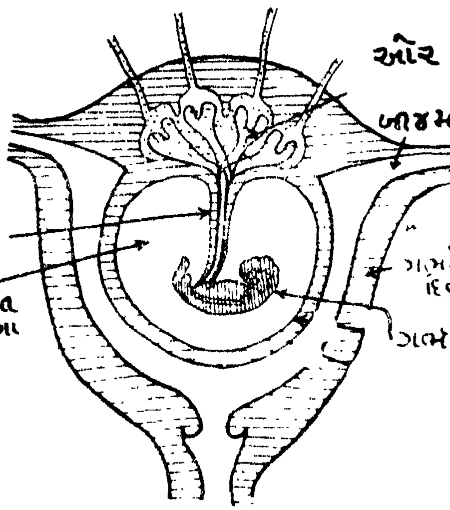
પ્રસૂતિની શરૂઆતમાં કંમર અને પેઢુમાં થોડે થોડે વખતને અંતરે દુઃખ થવા માંડશે. તે અંતર નિયમિત હશે. ધીમે ધીમે તેના વખતનું અંતર કમી થતું જશે અને દુઃખનું જોર વધશે. આ દુઃખને વીણ અથવા વેણ કહે છે. આ વીણ શરૂ થાય તે પહેલાં કોઈકને પાણી જેવું અથવા સહેજ લોહીવાળું પ્રવાહી વહે છે. આવી વીણ શરૂ થાય એટલે દાક્તરને ખબર આપવી. જો તે સ્ત્રીની ઇચ્છા સુવાવડખાનામાં જ સુવાવડ સૂવાની હોય તો તેને તરત ત્યાં ખસેડવી; પણ જો તેને ઘેર સુવાવડ સૂવાની ઇચ્છા હોય તો દાક્તરે પસંદ કરેલી અથવા બીજી હોશિયાર દાઇને બોલાવવા મોકલવું, અને અનુભવી સગી કે પડોશની સ્ત્રીઓને ત્યાં હાજર રાખવી. દાક્તરને ખબર આપી હોય તો તે ત્યાં આવીને જોઇતી બધી સૂચના-

---

* કેટલીક વખતે પ્રસૂતિના સમયે ખાટલા ઉપર બરડાના ભાગમાં પહોળું પાટિયું ગોઠવે છે, જેથી તેમાં ખાડો ન પડે.

ઓ આપી જશે, અને બધું બરાબર છે કે નહિ તે તપાસી જશે. તે ત્યાં બધો વખત રહેશે નહિ, પણ તે પોતાની કામગીરી એવી રીતે ગોઠવી શકશે કે જરૂર પડે તરત પોતે તે બાઇની પાસે આવી શકે. આ બધી ખટપટમાંથી બચવા સારુ ઘણા માણસો સુવાવડ-ખાનું પસંદ કરે છે. જ્યાં પૂરેપુરી સ્વચ્છતા રહેતી હોય એવા જ સુવાવડખાનામાં જવું. ગમે તે સુવાવડખાનામાં જવાની જરૂર નથી. કેટલેક ઠેકાણે અને તેમાંયે કેટલાંક ધર્માદા પ્રસૂતિ–ગૃહોમાં સુવાવડી-ઓને રહેવાના ઓરડા, તેમને સૂવાના ખાટલા, તેમને સારુ રાખેલી પથારીઓ વગેરે બરાબર સ્વચ્છ નથી હોતાં, અને દાક્તરો તથા દાઇઓ પણ જોઈએ તેવું કામ નથી કરતાં; તેથી તેવી જગાએ જવા કરતાં બે પૈસા વધારે ખરચીને પણ ઘેર સુવાવડ સુવી એ વધારે સહીસલામત છે. ખાનગી સુવાવડખાનાંવાળીઓને આબરૂની અને કમાવાની લાલચ છે, તેથી તેઓ સ્વચ્છતા વગેરે જાળવે ખરાં. ત્યાં તેમની આબરૂ આવેલી સ્ત્રીઓ ઘણા વધારે પ્રમાણ-માં સુખરૂપ સુવાવડમાંથી ઊઠીને ઘેર જાય તેના ઉપર છે, એટલે પોતાની આબરૂ અને કમાણી સાચવવા ખાતર ત્યાં કદાચ ગફલત ઓછી થવાનો સંભવ છે. ધર્માદા દવાખાનાં પૈકી કેટલાંક ઘણાં સારાં પણ છે, અને તેવે ઠેકાણે જવામાં હરકત નથી. વીણ શરૂ થયા પછી ઘણી વખત દાક્તરો તે બાઇને પોતાનું મન બીજા કશામાં રોકી રાખવાની સલાહ આપે, તો તે વખતે તે જરાક સૂએ કે ચાલે અથવા ખાટલામાં કે ખુરશીમાં આરામથી બેસી શકે તો બેસે ને વાંચે અને તેને ભૂખ લાગે તો તે હલકો ખોરાક પણ ખાઇ શકે. તે ગરમ પાણીથી સ્વચ્છ વાદળી કે ડૂચા બોળી પોતાનું શરીર સ્વચ્છ પણ કરી શકે. પછી તે સ્વચ્છ કપડાં પહેરી-ને પોતાના વાળ હોળીને તેની લટ છેડા સુધી ગૂંથીને તેને દોરાથી બાંધી દે તો સારું. આ અરસામાં તેનાં સગાંવહાલાં અથવા તેની દાઇએ તે ઓરડામાં જોઇતી ચીજો સગવડ પડતી જગાએ ગોઠવી

દેવી. વીણુ શરૂ થયા પછી થોડીક વારે ગર્ભમાં રહેલા બાળકની આસપાસ પ્રવાહીથી ભરેલી કોથળી હોય છે તે ફાટે છે, એટલે તેને



આકૃતિ–૨૫

પાણુમાટલી ફૂટી એમ કહે છે. તે ફાટે એટલે તેમાંનું પ્રવાહી બહાર નીકળવા માંડે. તે પથારીમાં પાથરેલા રબરના કકડા ઉપરથી સરીને ઓરડાની જમીન ઉપર પણ પડે અને તેથી ભોંય બગડે, માટે તેની તહેનાતમાં હાજર રહેલી બાઇએ જમીન ઉપર મીણુ-કાપડ અથવા છાપાંના કાગળો પાથરી દેવા. તેણે ચોખ્ખાં કરેલાં લૂગડાંની પોટલીઓ લાવીને ઠેકાણાસર મેજ પર ગોઠવવી, પણ તેમને ઉઘાડવી નહિ. જન્મ થયા પછી સુવાવડીના શરીરમાંથી ઓર પડે તેને ઝીલવાને સારુ સગવડ પડતી જગાએ વાસણ મૂકવું કે તે તરત હાથમાં આવે.

નવા બાળકની પથારી પણ તેણે કરી મૂકવી. જો ઠંડી ઋતુ હોય અને ઠંડી ઘણી હોય તો ગરમ પાણીની બાટલી કે ગરમ ઈંટ કપડામાં લપેટીને તે પથારીમાં મૂકી રાખવી, કે જેથી તે પથારી

ગરમ રહે. બાળકને તેમાં સુવાડતાં પહેલાં તે ચીજોને તેમાંથી ઊંચકી લેવી અને પથારી સહેજ જ હૂંફાળી હોય ત્યારે જ તે બાળકને તેમાં સાચવીને મૂકવું. દાક્તરને સુવાવડ કરાવતી વખતે ઉકાળેલું પાણી ઘણું જોઇએ, તો બે હાંડા પાણી ઉકાળીને તૈયાર રાખવું. એક હાંડામાંનું પાણી ઠંડું પડવા દેવું અને બીજા હાંડામાં પાણી ગરમ રહે એમ કરવું. પહેલા હાંડામાં પહેલેથી ડોયો મૂકી રાખવો કે તે પાણી ઊકળે એટલે તે ડોયો પણ જંતુ રહિત થઇ રહે. તેવા જંતુ રહિત ડોયા વડે જ પાણી લેવાય. તે હાંડા ઢાંકેલા રાખવા. કાતરો, બ્રશ વગેરે જે ચીજો સુવાવડ વખતે જોઇએ તે ઉકાળીને ઢાંકીને રકાબીમાં મૂકી રાખવી.

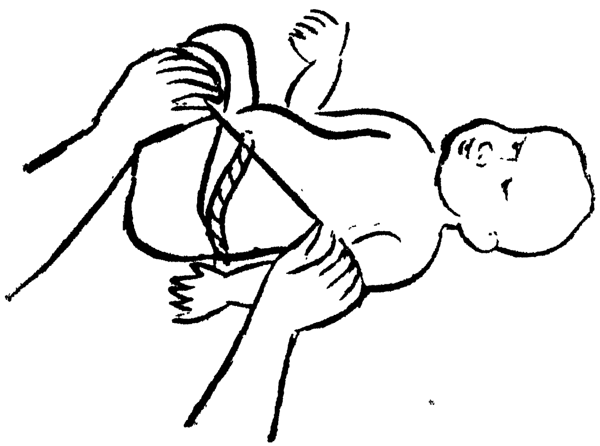
બાળકનાં કપડાં પણ પ્રસુતિ આવે તે પહેલાં તૈયાર કરવાં જોઇએ. તે જન્મે ત્યારથી તે છ માસનું થાય ત્યાં સુધીની બધી તૈયારી તેની માતાએ જ કરવાની છે. તેવી તૈયારી કરી મૂકી હોય તો પાછળથી પોતાનું શરીર નબળું હોય ત્યારે ચિંતા ન રહે. તે કપડાં નીચે પ્રમાણે હોઇ શકે. એમાં પોતાની શક્તિ અને સવડ પ્રમાણે જોઇતી વધઘટ કરી લેવી. એ બધાં કપડાં ચોખ્ખાં તો જોઇએ જ.

(૧) ૬ ઇંચ પહોળા અને ૨૭ થી ૩૦ ઇંચ લાંબા ત્રણ પાટા; સુતરાઉ પણ ફ્લાલીન જેવા પોચા કપડાંના પાટા જોઇએ. આ પાટાની કોરો ઓટેલી ન જોઈએ. પોચા ગૂંથેલા પાટા મળે છે તે પણ ચાલે. બાળકની નાળ હોય તે જગાએ અમુક બંધ બાંધે છે. આ બંધ પોતાની જગાએથી ખસી ન જાય તે માટે આ પાટા થોડાંક અઠવાડિયાં સુધી બાળકને પેટે બાંધે છે.

(૨) ૩ થી ૪ બદન આગળ કસોવાળાં.

(૩) ૨૪ ઇંચ પહોળા અને તેટલા જ લાંબા ૨ થી ૩ ડઝન સુતરાઉ કકડા. બળોતિયાં માટે જૂનાં કપડાંને ધોઈ ઉકાળીને તેમના કકડા કરીએ તોપણ ચાલે. આવા કકડા વધારે હોય

તો બાળક તે બગાડે એટલે જલદી તેને બદલી નવા લઈ શકાય, અને ભીના કે અર્ધસૂકા કકડા વાપરવા ન પડે.





આકૃતિ–૨૬. નાળ બાંધવી.   આકૃતિ–૨૭. નાળનો પાટો

(૪) ઉપરનાં બાળોતિયાં બાળકના મળથી બગડે નહિ, તે માટે તેની ઉપર નાના ઝીણા ચોરસ કકડા મૂકવા. આ કકડામાં તેનો મળ ઝિલાઈ રહેશે ને મોટો કકડો બગડશે નહિ. પહેલાં થોડા દહાડા તો બાળકનો મળ ચીકણો અને ઘેરા લીલા રંગનો હોય છે, જે બરાબર સાફ થઈ શકતો નથી. આથી તે દિવસોમાં વાપરેલા નાના કકડા બરાબર ન ધોવાય, તો તેમને બાળી મૂકવા કે દાટી દેવા.

(૫) બાળકને ઓરાઢવા સારુ બે હાથચોરસ ફલાલીન જેવા પોચા સુતરાઉ કાપડના કકડા રાખવા. બાળકને ઊંચકવામાં આવે ત્યારે તેને પવન ન લાગે તેટલા માટે એ કકડા ઓરાઢી શકાય. જૂના ધોયેલા સાલ્લા કે ધોતિયાંને ઘડી વાળીને આ કામ સારુ વાપરી શકાય.

(૬) સુંવાળાં કપડાંના રાત્રે પહેરાવવાના લાંબા ઝભ્ભા. દિવસે જરાક ટૂંકા ઝભ્ભા ચાલે; પણ રાત્રે લાંબા જોઈએ કે જેથી બાળક-

ના પગ વગેરે ઉઘાડા ન રહે. તેવા ઝભ્ભા ન હોય તો તેમને ધોયેલાં જૂનાં ધોતિયાં કે સાલ્લાને ઘડી વાળીને ઓરાઢી શકાય. દિવસે વાપરવાના ઝભ્ભા ૨૧ ઈંચ લાંબા હોય તો ચાલે. આ ઝભ્ભાને પાછળથી છેક સુધી ચીરો જોઇએ કે જેથી તેવા ઝભ્ભા બાળકને જલદી પહેરાવી શકાય, અને તેને સુવાડવામાં આવે ત્યારે તેને તેની નીચેથી સહેજ ખસેડી લેવાય કે તેના પેશાબપાણીથી તે બગડે નહિ. આ ઝભ્ભા એવી રીતે ખસેડી લેવા કે તેની નીચે તેની કરચલી ન પડે. બાળક મોટું થાય તે પછી એવા ઝભ્ભાની જરૂર ન હોય તો તેમને નીચેથી વાળીને ઓટી લેવા, એટલે તે વખતે તેને પહેરાવવામાં વપરાશે.

(૭) બાળકના સ્નાન સારુ મોટા ટુવાલ નંગ ૨, પોચા સુતરાઉ કાપડના ધોઈ શકાય એવા કકડા નંગ ૨, તેમને સારુ સેફ્ટી પિનો મધ્યમ અથવા મોટા કદની ડઝન ૨. **ઝીણી પિનો કદી લેવી નહિ.**

આ ઉપરાંત જંતુ રહિત કરેલા પોચા રૂનું પડીકું, બગડેલાં બળોતિયાં એકઠાં કરવાનું ઢાંકણાવાળું વાસણ, બળોતિયાં ધોવાનો સારો નરમ સાબુ અને ટંકણખાર અથવા બોરાકસ અને તેની બધી ચીજો ગોઠવીને મૂકી શકાય એવી સગવડવાળી મોટી રકાબી એટલી ચીજો જોઈએ.

તે ઝાડે ફરે ત્યારે તેને વારેઘડીએ ધોવાનું નહિ, પણ તેનો બગડેલો ભાગ હળવે રહીને રૂના પૂમડા વડે લોહવાનો. તેનાં નાક, કાન, અને સુંવાળા ભાગેા રૂની દિવેટો કરી તે વડે સાફ કરવાના અને કોરા પાડવાના. તેનું બળોતિયું બગડે ત્યારે તેના ભીના થયેલા કૂલા કોરા પાડવા સારુ રૂના ગોળ ડૂચા રાખવા, જે વડે તે કૂલા દાબીને કોરા કરવા. આ બધાં પૂમડાં વગેરે જોઈતાં જોઈતાં સાફ રૂમાંથી બનાવવાં અને તે સાફ ઢાંકણાવાળી કાચની બરણીમાં ભરીને

પાસે મેજ ઉપર મૂકવાં, કે જોઈએ ત્યારે હાથમાં આવે. રૂનાં પૂમડાં કે ડૂચા વગેરે કરવા સારુ પાતળી સળીઓ લેવી અને તે ઉપર આવા ડૂચા બનાવવા.

તે બાળકના ફૂલા વગેરે ભાગો ઉપર ચોપડવા સારુ ખનીજ તેલ અથવા આપણું સાદું તેલ એક રકાબીમાં ઢાંકીને મૂકી રાખવું. બાળક દૂધપાન કરી રહે તે પછી તેની માતાએ ઉકાળીને ઠંડા પાડેલા પાણીમાં રૂ બોળી તે વડે ખૂબ પોચા હાથે પોતાના સ્તનની ડીંટડીઓ સાફ કરવી. બાળકને પીવા સારુ ઉકાળીને ટાઢું કરેલું શેર સવાશેર પાણી અને તે પાવા સારુ કાચની રબરની ટોટીઓવાળી શીશી તૈયાર રાખવી. આ બધાને બરાબર ઢાંકી રાખવાં કે તેમના ઉપર કચરો ન પડે કે માખી ન બેસે. દાક્તરના કહેવા પ્રમાણે તે પાણી બાળકને આપી શકાય. સેફ્ટી પિનો ગમે ત્યાં રખડતી ન રાખવી. સાબુની પાટનો એક કકડો લઈ તેમાં તે પિનો ઊભી ખોસી મૂકી હોય તો ઘણું સારું. વળી કામમાં લીધેલા રૂના ડૂચા ગમે ત્યાં ન નાખતાં તેમને નાખવા સારુ જૂનાં છાપાંના કાગળોની કોથળીઓ બનાવી રાખવી. તેવી કોથળીઓ ઝાડુવાળાને આપી દેવાય. બાળકને પવનથી બચાવવા સારુ પડદો જોઈએ, અને તેના ભીના કરેલા કકડા સૂકવવા સારુ દોરીઓ બાંધવી જોઈએ. તેને સુવાડવા માટે જલદી ફેરવી શકાય એવી નાની અને હલકી પણ કઠેરાવાળી ખટુલી જોઈએ. તે ન હોય તો લંબચોરસ છાબડી પણ ચાલે. તેમાં લૂગડાંની ગાદીઓ કે ઘડી



આકૃતિ ૨૮—છાબડી

વાપરેલાં જૂનાં પણ સ્વચ્છ કપડાંની પથારી કરી હોય તો ચાલે. તેની ગાદીઓને ઉકાળીને સાફ કરી શકાય. રૂની ગાદીઓ હોય તો તેમને આમ સાફ નહિ કરી શકાય. તે ગાદીઓ ઉપર ૧૦ થી ૧૧ ઈંચ પહોળા અને ૧૫ થી ૧૬ ઈંચ લાંબા રબરના કકડા પાથરી તે ઉપર ગડી વાળીને ચાદર મૂકવી. તે ઉપર બાળકને સુવાડી તેને હૂંફ રાખવા ઓરાઢવું.

માખી, મચ્છરના ત્રાસથી તેને બચાવવા મચ્છરદાની રાખવી. એ મચ્છરદાની તેની ખટુલીની આસપાસ બરાબર રહેવી જોઈએ, અને તે જમીનને ન અડકવી જોઈએ. જમીનને અડકશે તો તે ઉપર બીજી જીવાત ચઢીને બાળકને હેરાન કરશે.

પ્રકરણ ૭ મું

પ્રસવ પછીની સારવાર

પ્રસવ પછી બાઈની સંભાળ પૂરેપૂરી લેવાવી જોઈએ. તેના બાળકની પણ તેટલી જ કાળજીથી સંભાળ લેવાય તો જ તે બરાબર ઊછરી શકે. સગર્ભાવસ્થામાં તે બાળકને મોકળેથી રહેવાને સારુ તે બાઈનું ગર્ભાશય મોટું થયું હોય છે, અને તે જ્યારે મોટું થાય ત્યારે તેની પાસેના બીજા અવયવો સહેજસાજ પોતાને અસલ સ્થાનેથી ખસી પણ જાય. પ્રસવ થયા બાદ એક તો તે બાઈને શ્રમ પડે છે તેથી અને તેનું ગર્ભસ્થાન વગેરે પોતાની અસલ સ્થિતિમાં નથી હોતાં તેથી, તેને તદ્દન આરામ આપવો જોઈએ. તેની પાસે દાઈયણ અને તેની કોઈક સગી બાઈ બેસી રહે અને તેને જોઈતી ચીજ આપી દે તો તેને હાલવાની કંઈ જરૂર નહિ પડે. ત્યાર પછી લગભગ દોઢ ચાંદ્રમાસ અથવા ૭ અઠવાડિયાં સુધી તેને આરામ જોઈએ. આપણા જૂના રિવાજમાં પહેલા દસ દિવસ તો તેને તદ્દન આરામ આપતા. તે

દસઊઠણુ નહાય પછીથી જ તેને સહેજ હરવાફરવા દેતા, અને તે પણ ખાસ જરૂર હોય તો જ અને તે પણ પોતાના ખાટલાની પાસે જ: બાકીનો વખત તો તે પોતાના ખાટલામાં જ આરામ લેતી. પહેલાં દસ દિવસ સુવાવડીને અડકી ન શકાય એવી પ્રથા છે, તે એક રીતે પસંદ કરવા જેવી છે. આમાં તેને અડકવાથી અડકનાર માણસ અભડાય એમ માન્યું છે તે વાજબી નથી; પણ એમ કરીને પણ તેને ગમે તે માણસ બહારથી આવીને અડકે નહિ એવો પ્રતિબંધ મૂકયો છે તે સારો છે. તેવા માણસો બહારથી રોગના જંતુઓથી લદાઈને આવ્યા હોય તો તેમના અડકવાથી તે બાઈને તે જંતુઓ વળગે ને તે માંદી પડે. આમ ન થાય માટે તેમને અડકતા અટકાવવાને સારુ અસલના લોકોએ આ રસ્તો લીધો છે. એ સારા રિવાજને ધર્મઘેલાપણું કહીને વખોડી નાખવા જેવો નથી. શા કારણથી સુવાવડીને બહારથી આવેલા ગમે તે માણસે અડકવું નહિ એ ન સમજાયું, માટે તે રિવાજ ખોટો અને મૂર્ખાઈ ભરેલો છે એમ માનનાર પોતે ઉતાવળિયા અને બેવકૂફ છે એમ કહી શકાય. પોતે ભણ્યા હોય તો પોતાના જ્ઞાનનો ઉપયોગ કરી આ રિવાજનાં કારણો શાં હોવાં જોઈએ તે સમજવું જોઈએ.

હવે દાક્તરો પહેલા દસ દિવસ સુધી સુવાવડીને બિલકુલ શ્રમ ન પડે તે જુએ છે. તેની પાસે તેનાં સગાંવહાલાં થોડોક વખત જાય તો વાંધો નથી લેતાં. પરંતુ તેનો અર્થ એવો નહિ કરવાનો કે સગાંવહાલાં અને નાતજાતનાં બધાંએ રોજ તેને જોવા જવાને બહાને ત્યાં એકઠાં થઈ ગમે તેવી વાતો કરીને તેને હેરાન કરવાની છે. તેનાં ખાસ પાસેનાં સગાં તથા તેની બહેનપણીઓ તેની પાસે જાય તો તે આનંદમાં રહે. ખાલી વ્યવહાર સાચવવા આવનારાંએ તો દસઊઠણુ નાહ્યા પછીથી જ તેને જોવા જવું. પ્રસૂતિગૃહને મેળાનું સ્થાન બનાવવું નહિ. જૂના રિવાજ પ્રમાણે આ દસઊઠણુ નાહ્યા પછીથી પણ તેને અડકી શકાતું નહિ. આનું કારણ સમજવું સહેલું છે.

પ્રસવ વખતે પ્રસવમાર્ગમાં જે કંઈક ઘસારો પડયો હોય કે તે માર્ગના મોં આગળ જે કંઈ ચીરા વગેરે પડયા હોય તે બધું દસ દિવસમાં રૂઝાઈ ગયું હોય, અને તેને હવે પહેલાં જે ભય હતો તે રહ્યો ન હોય, તેથી તેને તેટલા દિવસ પછી અડકવામાં વાંધો નથી, એમ જોઈને આ છૂટ તે વખતથી આપવામાં આવેલી. પરંતુ આ વખત પછી પણ તેને બહુ હરવાફરવામાં કે ઊઠબેસ કરવા દેવામાં આવતી નહોતી.* દાક્તરો પણ તેને એમજ વર્તવાની સલાહ આપે છે. સુવાવડને પૂરો એક માસ થાય ત્યાર પછી પોતાના ઓરડામાં કે તેની પાસે સહેજસાજ કામ હોય તો ઊઠીને જવાની અને પોતાનું નાનું કામ કરવાની રજા આપે છે. જૂના રિવાજ પ્રમાણે પ્રસવ બાદ દોઢ ચાંદ્રમાસ એટલે પૂરાં છ અઠવાડિયાં બાદ જ તેને બધે અડકવાની રજા મળતી. આમ હોવાથી તેની પોતાની મરજી ગમે તેવું ઘરકામ કરવાની હોય તોપણ તેને બધે અડકવા દેવાની રજા ન મળે, એટલે તે તેમ કરી ન શકતી અને તેની પાસે તેવા કામની આશા તેનાં પિયેરમાં કે સાસરીમાં કોઈ રાખતું પણ નહિ. ગમે તેમ પણ તેને છ અઠવાડિયાંના પૂરા આરામની જરૂર છે. તે તેને મળી જ રહેતો. હાલ પણ સુવાવડ પછી પૂરાં છ અઠવાડિયાં તેને આરામ આપવાની દાક્તરો સલાહ આપે છે; પણ કેટલેક ઠેકાણે તેને જોઇતો આરામ મળી રહેતો નથી. જો તે આટલો વખત આરામ ન લે તો તેના ગુહ્ય અવયવો બધા સંકોચાઇને પોતાના અસલ કદ જેટલા થતા નથી, અને તે પોતાને અસલ સ્થાને પણ જઈ શકતા નથી. આથી તે બાઈના શરીરને કદાચ કાયમનું નુકસાન પણ થાય. કોઈ પણ રીતે તેને આ જરૂરી આરામ આપવો જ જોઇએ. તેને કામમાં મદદ કરનાર કોઈ બાઈની મદદ મળવી જોઈએ, અને તે ઉપરાંત તેના

---

* ખરી રીતે સત્તાવીસ જેટલા દિવસ પછીનું સ્નાન કરાવ્યા પછી તેને અડકવામાં બાધ ગણાતો નથી; અને ચૂલે-પાણિયારે અડકવા માટે તો દોઢ માસ પછી જ છૂટ આપવામાં આવે છે.

મરદ સગાઓએ પણ તેના વતી ઘણું કામ કરી લેવું જોઈએ. પોતાના ઘરકામમાં નાનમ સમજનાર મરદો વેળાસર સમજે તો સારું.

સાસરીમાં સુવાવડ સૂએ તો કદાચ તે સ્ત્રીને આવો પૂરો આરામ મળે કે નયે મળે, તે બીકે સુવાવડ આવવાનો વખત થાય તે પહેલાં હિંદુઓમાં સ્ત્રીને તેને પિયેર વિદાય કરવાનો રિવાજ છે. ત્યાં તો તે વગર સંકોચે પોતાની મા, બહેન વગેરે પાસે જોઈતી મદદની આશા રાખી શકે, અને તેથી તેને ઓછો શ્રમ પડે. સુવાવડ પણ પિયેરમાં થાય એટલે તેને પૂરાં છ અઠવાડિયાં આરામ પણ મળે. વળી ત્રણ માસનું બાળક થાય નહિ ત્યાં સુધી તેને તેના સાસરે જવા જ ન દેતા, એટલે તેને વધારે આરામની જરૂર હોય તે પણ મળી રહેતો. કેટલેક ઠેકાણે તો બાળક પાંચ માસનું થાય ત્યારે તે સ્ત્રીને તેનાં સાસરિયાં તેડે. એ અરસામાં તો તેનું શરીર પાછું હતું તેવું થઈ ગયું હોય, અને બાળકની સંભાળ લેવાનું કામ પણ સરળ બની ગયું હોય.

પ્રસવ થયા પછી ગર્ભાશય સંકોચાવા માંડે, બધા ગુહ્ય અવયવો પણ અસલ કદના થવા માંડે, અને પોતાની અસલ જગાએ જવા માંડે, એ વાત આવી ગઇ. આ ક્રિયા પૂરી થઈ ન રહે ત્યાં સુધી તો તે બાઈનું શરીર અસલ માફક થયું છે એમ કહી ન શકાય. એ બધા અવયવો અસલ માફક થઇ જાય ત્યારે જ તે બાઇથી ઘરનું કામ પહેલાંની માફક થઈ શકે. તેનું બાળક ત્રણેક માસનું થાય તે અરસામાં તે ક્રિયા પૂરી થઈ રહે; પણ તે કામ સાંગોપાંગ થઈ ગયું કે કેમ તે જાણવા સારુ એક જ ઉપાય છે. પોતાના દાક્તરની પાસે તે બાઈએ દોઢ માસ પૂરો થયા પછી પોતાનું શરીર તપાસાવવું, અને પછી ત્રણ માસ પૂરા થયે ફરીથી તપાસ કરાવવી. જો દાક્તરને લાગે કે હજુ વધારે આરામની જરૂર છે તો તેટલો વધુ આરામ લેવો. પ્રસૂતિ થઈ ગયે પંદરવીસ દહાડા થાય, તે અરસામાં તે બાઈ પોતાના ઓરડામાં સહેજસાજ ફરે તો હરકત નથી; પણ તેણે કંઈ

જોર કરવાનું કાર્ય ન કરવું. દા. ત. તેણે પોતાના બાળકનું ઘોડિયું ઊંચકીને ફેરવવું નહિ, પોતાના ખાટલાની પાટી ખેંચવી નહિ, પોતાની પથારી ઊંચકવી નહિ. ધીમે ધીમે કામ વધારતા જવું. પણ તેમાંયે શરીરને આંચકો આવે એવું કામ ન જ કરવું. જો તેવું કામ તે કરવા જશે તો તેનું શરીર કથળી જશે અને તે કાયમને માટે દુઃખી થશે.

નવા બાળકની સંભાળ લેવામાં દાક્તર કે દાઈ પણ ચૂક ન કરે, એ તે બાઈનાં સગાંઓએ જોવું જોઈએ. પશ્ચિમના દેશોમાં તો બાળક જન્મે કે તરત જ તેની આંખોમાં સિલ્વર નાઇટ્રેટ નામની દવાનાં ટીંપાં નાખે છે. સો ભાગ પાણીમાં એક ભાગ રૂપાનો આવો કાટ નાખીને તે દવા બનાવેલી હોય છે. તે દવાનાં ટીંપાં આંખમાં નાખવાથી પ્રસવ થતી વખતે તે પ્રસવમાર્ગમાં રહેલા રોગના જંતુઓ તે બાળકની આંખમાં ગયા હોય તો તે રોગના જંતુઓ નાશ પામે છે. આટલી સાવચેતી ન લીધી હોય તો તે બાળકની આંખ જવા સંભવ છે. ઇસ્પિતાલમાં સુવાવડ સુવાડી હોય તો દાક્તરની બેદરકારી માટે તે દાક્તર જવાબદાર ગણાય છે. વિલાયત જેવા દેશોમાં તો તેના ઉપર આવી બેદરકારી માટે કામ પણ ચાલે. ઘેર સુવાવડ સુવાડી હોય તો ઘરનાં માણસોએ તકેદારી રાખીને તે દવાનાં ટીંપાં તે બાળકની આંખમાં નંખાવવા ચૂકવું નહિ. આમાં બેદરકારી થાય તો તે પહેલાં બાળકની આંખ સૂજે અને ધીમે ધીમે તે બાળક આંધળું પણ થાય.

બાળકની નાળછેદન કર્યા પછી તેને પાટાપટી કરવાનું કામ પણ દાક્તર અને દાઈયણનું છે. તેને માટે ચોખ્ખા જંતુ રહિત કરેલા પાતળા જાળીવાળા કપડાંના નાના કકડા તૈયાર રાખવા. દાક્તર આવા એક કકડાની બાજુ પરથી વચ્ચે સુધી ચીરો કરશે, અને તેની વચ્ચે નાળને લાવી દઈ તે કકડાને છેદેલા ભાગ ઉપર વાળી દેશે અને તેના ઉપર બીજો એક ચોખ્ખો એ જ જાતનો કકડો મૂકી

તેના ઉપર પાટા બાંધશે, એટલે તે નાના કકડા પોતાની જગાએથી ખસી જશે નહિ. થોડા દિવસમાં તે ભાગ પર રૂઝ આવી જશે અને પછી એવા પાટા બાંધવા નહિ પડે. (જૂઓ આકૃતિ ૨૬–૨૭)

તરત જન્મેલા બાળકની સફાઈ કેમ કરવી તે પણ જાણવું જોઈએ. તેની ચામડી ઉપર ચીકણો મલાઈ જેવો પદાર્થ ચોંટેલો હોય છે, તે પહેલો ખસેડવો જોઈએ. પ્રથમ તેના શરીરે સહેજ તેલ ચોપડવામાં આવે, અને પછી તે પદાર્થને ઉખેડવામાં આવે તો તે સહેલાઈથી ઊખડી જશે. તેના મોંમાં પણ ચીકણા મળફા જેવું હોય છે. તેને કાઢતી વખતે આંગળી ઉપર ચોખ્ખું રૂ વીંટીને તેના વડે ખૂબ આસ્તેથી તે કાઢી લેવું. તેનું મોં ધોઈને કાઢવાનો પ્રયત્ન ન કરવો. આ કામ દાક્તર કે દાઈનું છે.

જન્મમરણની નોંધ હાલ ઠેરઠેર રાખવામાં આવે છે. નવા જન્મેલા બાળકની નોંધ ગામડામાં પટેલને દફતરે અને શહેરમાં મ્યુનિસિપાલિટી કે બીજા કોઈ સરકારી દફતરે કરાવવી જોઈએ. આ નોંધ ન કરાવવી એ એક ગુનો છે. એવી નોંધથી બાળકને પાછળથી નીચે પ્રમાણે લાભ થાય છે.

(૧) તે કયા દેશનો શહેરી છે તે એવી નોંધથી સાબિત થાય, અને તે દેશના માનવીઓના બધા હક તેને પ્રાપ્ત થાય.

(૨) શાળામાં દાખલ થતી વખતે, સરકારી અને બીજી સારી નોકરીમાં દાખલ થતી વખતે, પરદેશગમન વખતે, વીમો ઉતરાવતી વખતે, એમ ઘણી વખત તે નોંધ કામમાં આવે છે. દા. ત. કોઈ બીજે દેશ જવાનું હોય તો મ્યુનિસિપલ, લોકલ બોર્ડ કે સરકારી દફતરેથી જન્મ–તારીખની નોંધનો દાખલો કઢાવીને તે તે ખાતાના અમલદારના સહીસિક્કા સાથે કલેકટર સાહેબ કે બીજા યોગ્ય અધિકારી પાસે રજૂ કરવામાં આવે, તો તેને તે ઉપરથી બહાર જવાનો ' પાસપોર્ટ ' એટલે પરવાનાપત્રક મળી શકે. વારસાની તકરાર વખતે

પણ આવો દફતરી દાખલો રજૂ કરવો પડે. આ નોંધમાં બાળકનું જન્મસ્થળ, જન્મતારીખ, તેના બાપનું નામ, વગેરે બધું હોય છે.

બાળકનું પોષણ તેની માતાએ કરવાનું હોય છે. જ્યાં સુધી તેની માતાને દૂધ આવે ત્યાં સુધી તો તેણે તે બાળકને દૂધ આપવું જ જોઈએ. તેને પૂરું દૂધ ન આવે કે તે માંદી હોય અને તેનું દૂધ બાળકને હેરાન કરે એમ હોય, કે દૂધ આપવાથી તે માતા દુઃખી થાય એમ હોય, તો જ તેને દાક્તરની સલાહ પ્રમાણે બહારનું દૂધ આપવું. જે બાળકને તેની માતાનું દૂધ મળી શકતું નથી, તેના જેવું કમનસીબ બાળક કોઈ નથી.

બાળક જન્મે કે તરત તેની માતાના સ્તનમાં દૂધ નથી આવતું. કેટલીક માતાઓને તો બે કે ત્રણ દહાડા સુધી દૂધ નથી આવતું, અને પછી દૂધ આવવા માંડે છે. ગાય, ભેંસને જે દૂધ પહેલું આવે તેને બલાઈ કહે છે, તો માતાના પહેલા દૂધને આ નામથી ઓળખવામાં હરકત નથી. તે દૂધ બાળકને આપવામાં હરકત નથી. તે રેચક છે અને તેથી બાળકના શરીરમાંથી બગાડ નીકળી જાય. પ્રસૂતિ થયા પછી દૂધ ન આવે તોપણ બાળકને થોડે થોડે કલાકે થાને વળગાડવું. એથી બાળકને એ પ્રમાણે દૂધ લેવાની ટેવ પડવા માંડે, અને માતાને વહેલું દૂધ આવે. કેટલીક માતાઓને ખૂબ પ્રમાણમાં દૂધ આવે છે, એટલે તેમના બાળકનું પોષણ થઈ રહે તે કરતાંયે વધારે દૂધ આવે છે. એમણે દાક્તરની સલાહ પ્રમાણે થોડુંક દૂધ કાઢી નાખવું, એટલે ધીમે ધીમે જોઈતું દૂધ આવવા માંડશે. બાળકને માતા દૂધ આપતી હોય તે અરસામાં તેણે પોતાના બાળકના શરીરના પોષણ સારુ શરૂઆતમાં કહ્યું છે તેવો સારો, સાદો અને સર્વતત્ત્વી ખોરાક પસંદ કરવો. પ્રસૂતિ પછી ચોવીસ કલાક થઈ જાય એટલામાં સશક્ત માતા તો સામાન્ય રીતે જે ખોરાક પહેલાં લેતી હતી તે લઈ શકે છે. બરાબર ખોરાક ન લેવાથી તેને જોઈતું દૂધ આવતું નથી અને તેના બાળકનું પોષણ બરાબર

થતું નથી. સામાન્ય વખતમાં જેટલો ખોરાક લેવાય તેના કરતાં સવાયો ખોરાક આ વખતમાં લેવાય, તો જ તે પોતાનું અને પોતાના બાળક બેઉનું પોષણ કરી શકશે. આટલો ખોરાક લઈ શકાય તે સારુ તેણે બે કે ત્રણ વખત મળીને તેટલું ખાઈ લેવાને બદલે તેણે દિવસમાં ચાર કે પાંચ વખત થોડું થોડું ખાવું. ખાધા પછી તરત બાળકને દૂધ આપવું નહિ, પણ ૧૫ થી ૨૦ મિનિટ બાદ તેમ કરવું. પોતે સાધારણ વખત કરતાં વધારે ખાધું છે એ કેમ સમજાય એવો પ્રશ્ન તે માતા કરે તો તેનો જવાબ સાદો છે. તે ખાતી હોય તેના કરતાં એક બે રોટલી વધારે ખાય. એકાદ બે પ્યાલા દૂધ વધારે પીએ, એટલે તેને ૨૦ થી ૨૫ ટકા વધારે ખોરાક મળી રહેશે. વધારામાં જો તે ખજૂરની છથી આઠ પેશીઓ કે ત્રણથી ચાર અંજીર ખાય અને ભાખરી કે રોટલી ઉપર એકાદ સારો લચકો માખણ કે ઘી લે, તો લગભગ પચાસ ટકા ખોરાક વધારે થઈ જશે.

નીચેની વાતો દરેક ભાગ્યશાળી સ્ત્રી યાદ રાખે—

(૧) આશાવંતી બાઈએ ઈશ્વરનો પાડ માનવો કે તેને માતૃપદ પામવાનો ઉત્તમ લાભ મળ્યો છે. તેણે તેથી પોતાની માનસિક અને શારીરિક શક્તિઓ ઉત્તમ પ્રકારની રહે, એ સારુ બરાબર ખોરાક ખાવો. તે પચાવવા સારુ જોઈતાં કામ–કસરત કરવાં અને બહાર ખુલ્લામાં બેસવું ને ફરવું, અને મનમાં આનંદ તથા ઉત્સાહ રાખવાં. સગર્ભા અવસ્થા એ કુદરતની ઉત્તમ બક્ષિસ છે, અને તેથી ડરવાને કે ગભરાવાને કંઈ કારણ નથી.

(૨) સગર્ભા અવસ્થામાં પોતાની જાતની જેટલી સંભાળ તે બાઈ લે, તે ઉપર પ્રસૂતિ બાદ તેની તબિયતનો તેમજ તેના બાળકની તબિયતનો આધાર છે.

(૩) પોતાના બાળકને પોતાને ઈશ્વરે આપેલા દૂધ ઉપર પૂરેપૂરો હક છે, અને તે બાળકની ભવિષ્યની સુખી જિંદગીનો આધાર

તેના ઉપર છે. ધાવના દૂધ ઉપર કે ગાય-ભેંશ વગેરે જાનવરના દૂધ ઉપર ઊછરનાર બાળક જેવું કમનસીબ બાળક કોણ હોઈ શકે? બીજા દૂધ ઉપર કદાચ તે બાળક ઊછરે ને મોટું થાય, પણ તેથી તેને બચપણમાં યોગ્ય અને ઉત્તમ ખોરાક મળ્યો છે એમ કહી ન શકાય. માતાના દૂધનું પાન કરતી વખતે જે પ્રેમ માતાના હૃદયમાં જાગૃત થાય છે અને જેનું પાન તે બાળક પોતાની માતાના દૂધની સાથે કરે છે, તેવા અમૂલ્ય પ્રેમનું પાન પેલા કમનસીબ બાળકને થતું નથી. બાળકના જીવનની શરૂઆત સુખમય કરવી કે કેમ એ તેની માતાના હાથમાં છે.

(૪) સગર્ભા અવસ્થા આવી છે તેની ખાતરી થાય ત્યારથી તે બાળક છ માસનું થાય ત્યાં સુધી અને તે પછી પણ વખતોવખત દાક્તરની સલાહ લેવાનું એ બાઈએ ચૂકવું નહિ. **પોતાના દાક્તરને જ તેણે પોતાનો સાચો સલાહકાર ગણવો.**

ભાગ ૩ જો

પ્રકરણ ૮ મું

બાળકનો ખોરાક

સગર્ભા સ્ત્રીએ પોતે ગર્ભ ધારણ કર્યો ત્યારથી તે પૂરે દહાડે પ્રસવ થાય ત્યાં સુધી શું કરવું, તેની વાત બીજા ભાગમાં થઈ ગઈ. તેની મારફતે એક નવો જીવ દુનિયાનું તેજ જોવાને ભાગ્યશાળી થાય તેને સારુ શી શી તૈયારી કરવી, તે વાત પણ તે ભાગમાં આવી ગઇ. પ્રસવ થયા બાદ તરત દાક્તરે કે દાઈએ તે બાળકની આંખ બચાવવા શું કરવું, તેની વાત પણ થઈ ગઈ. બાળકનો પ્રસવ થયો ત્યાં સુધી તો કુદરતે તેને તેની માતાના શરીરમાંથી નિયમિત પોષણ મળી શકે એવી ગોઠવણ કરેલી; પણ હવે તે કુદરતને ખોળેથી છૂટીને પોતાની માતાને આશરે પડે છે; તેથી તેની માતાએ તેના પોષણ વગેરેને માટે શી વ્યવસ્થા કરવી, અને તે સુખરૂપ મોટું થાય તેને સારુ શાં પગલાં ભરવાં, તેની વાત આ ભાગમાં કરીશું.

નવી માતાએ એક વાત તો ખાસ યાદ રાખવી અને તે એ કે બાળકની આંખ એ ઘણો કુમળો ને નાજુક અવયવ છે, એટલે તે અવયવનું જતન તેણે ખૂબ કરવું. (૧) સુવાવડની કે બીજી કોઈ વખતે પણ તેની આંખ ઉપર સૂર્યનો તડકો કે દીવાનું સીધું અજવાળું ન પડે એ ખાસ જોવું. (૨) તેણે તે બાળકની આંખ ઉપર પવનના ઝપાટા ન આવે તેમ તેને રાખવું. (૩) તેની આંખમાં ધૂળ પણ ન જવી જોઈએ. આ ત્રણ વાત પર તેની માતાએ ખાસ લક્ષ રાખવું, અને તેની દાઇ તેવી દરકાર રાખે છે કે કેમ તે પણ તેની માતાએ ધ્યાનથી જોવું.

નાના બાળકને શરૂઆતથી જ નિયમિત ટેવો પડે તે સારુ તેની માતાએ તેને દૂધ આપવાનો, ઉંઘાડવાનો અને સ્નાન કરાવવાનો વખત વિચાર કરીને નક્કી કરવો, અને તેવું સમયપત્રક તૈયાર કરીને ધીમે ધીમે તે પ્રમાણે તેણે કામ કરવું. પછીથી પોતાની કંઇક સગવડ સાચવવા કે બાળક રડે તેથી ગભરાઈને તે સમયપત્રકમાં ફેરફાર કર્યે ન જવો. તેમાંયે એક મોટો નિયમ તો તેણે એ કરવો કે બાળક જ્યારે જ્યારે રડે ત્યારે ત્યારે તેને હાથમાં લેવું કે દૂધ ન આપવું. **એ કામ તો તે માટેના નિયમિત સમયે જ થવું જોઈએ.**

બાળકના કામનાં સમયપત્રક શરૂઆતથી તે છ માસનું થાય ત્યાં સુધી બે રીતે થઇ શકે: કેટલીક માતાઓ દર ત્રણ કલાકે દૂધ આપે છે, અને જેમને સારા પ્રમાણમાં દૂધ આવે તે દર ચાર કલાકે દૂધ આપવાનું પસંદ કરે છે. ગમે તેમ હોય તોપણ બાળકનું **પહેલું દૂધપાન સવારે છ વાગ્યે થાય, અને છેલ્લું દૂધપાન રાત્રે દસ વાગ્યે થાય** એ નિયમ ચૂકવો નહિ. શરૂઆતમાં બાળકને રાત્રે દસ પછી દૂધપાન કરાવવું પડે, પણ થોડાંક અઠવાડિયાંમાં તેને દસ વાગ્યે છેલ્લું દૂધપાન કરાવ્યા બાદ સવાર સુધી દૂધ આપવાની જરૂર રહેવી જોઇએ નહિ.

[૧] દર ત્રણ કલાકે દૂધપાન કરાવનારી માતાનું સમયપત્રક

સવારે	૬ થી ૬–૧૫	દૂધપાન પંદર મિનિટ સુધી.
,,	૬–૧૫ થી ૮–૦	ખટુલીમાં એકલું સૂઇ રહેવા દેવું.
,,	૮	બે ચમચા અથવા ચાર ચમચી ઉકાળીને ટાઢું પાડેલું પાણી આપવું. (બાટલી મારફતે)
સવારે	૮–૩૦	સ્નાન.
	*૯ થી ૯–૧૫	દૂધપાન બીજી વખત.

* આનો અર્થ એવો ન કરવો કે બાળકને દૂધપાનની ઇચ્છા ન થાય, તોપણ જબરજસ્તીથી તે સમયે દૂધપાન કરાવવું જ જોઇએ.

૯-૧૫ થી ૧૨	ખુલ્લી બારીની પાસે પવનના ઝપાટા ન આવે, અથવા તડકો કે સખત અજવાળું તેની આંખ ઉપર ન પડે એમ તેને ખટુલીમાં, પારણામાં કે છાબડીમાં સુવાડવું. (તેને બારણાની બહાર પણ એમ સુવાડી શકાય.)
બપોરના ૧૨ થી ૧૨-૧૫	દૂધપાન ત્રીજી વખત.
,, ૧૨-૧૫ થી ૩	સુવાડવું ઉપર પ્રમાણે.
સાંજના ૩ થી ૩-૧૫	દૂધપાન ચોથી વખત.
,, ૩-૧૫ થી ૫	સુવાડવું. ઉકાળીને ઠંડું કરેલું
,, ૫ થી ૬	પાણી અધોળેક આપવું. પછી તેને કપડાં બદલાવીને સુવાડી મૂકવું. તેના ઉપરનાં ઓઢવાનાં કપડાં સહેજ ઓછાં કરવાં.
,, ૬ થી ૬-૧૫	દૂધપાન પાંચમી વખત.
,, ૬-૧૫ થી ૧૦	તેને બરાબર ઓરાઢીને સુવાડવું. રાત પડે તો દીવાનું તેજ ઝાંખું રાખવું.
૧૦ થી ૧૦-૧૫	દૂધપાન છઠ્ઠી વખત.
૧૦-૧૫ થી	સવારના ૬ા સુધી તે ઊંઘશે. તે વચ્ચે પેશાબપાણી કરે તો હળવે હાથે ભીનાં કપડાં બદલાવવાં. તેને અણખત થતાં તે સહેજ ઠણુ-ઠણશે, એટલે ભીનું થયું હોય તેની ખબર પડશે.

[૨] દર ચાર કલાકે દૂધપાન કરાવનારી માતાનું સમયપત્રક.

સવારના ૬ થી ૬-૧૫	દૂધપાન પહેલી વખત.

,,	૬–૧૫ થી ૯	સુવાડવું અને એકલું પડી રહેવા દેવું.
,,	૯	પહેલા સમયપત્રકમાં ૮ વાગ્યે જેમ પાણી વગેરે આપવાનું કહ્યું છે તેમ.
,,	૯–૩૦	સ્નાન.
,,	૧૦ થી ૧૦–૧૫	દૂધપાન બીજી વખત.
,,	૧૦–૧૫ થી ૨	બપોરના ખટુલીમાં, પારણામાં કે છાબડીમાં ખુલ્લી બારી પાસે સુવાડવું; પહેલા સમયપત્રક પ્રમાણે.
બપોરના	૨ થી ૨–૧૫	દૂધપાન ત્રીજી વખત.
,,	૨–૧૫ થી ૫	સુવાડવું ઉપર પ્રમાણે.
સાંજના	૫ થી ૬	એકાદ અધોળ ઉકાળીને ટાઢું પાડેલું પાણી આપવું, અને કપડાં બદલાવી તેને ખટુલીમાં એકલું સુવાડવું. જરાક આછું ઓઢાડવું.
,,	૬ થી ૬–૧૫	દૂધપાન ચોથી વખત.
,,	૬–૧૫ થી ૧૦	સુવાડવું ઉપર પ્રમાણે. રાત્રે દીવો ધીમો કરી દેવો.
,,	૧૦ થી ૧૦–૧૫	દૂધપાન પાંચમી વખત.

સૂચના—આ બે સમયપત્રકમાં સવારે કે સાંજે મોડા તે બાળકના શરીર ઉપર થોડોક વખત તડકો પડે તેમ તેને રાખવું. પરંતુ તેની આંખો પર તડકો ન પડે તે ખાસ જોવું.

કેટલાક દાક્તરો એક માસનું બાળક થાય ત્યાર પછી તેને એક મોટો ચમચો અથવા બે નાની ચમચી જેટલો નારંગીનો રસ અથવા ટમેટાંનો રસ પહેલા સમયપત્રકમાં ૮ વાગ્યે ને બીજામાં ૯ વાગ્યે આપવાની ભલામણ કરે છે. વળી એક માસના બાળકને બે–ત્રણ ટીપાં કોડલીવર તેલ આપવાની પણ કેટલાક ભલામણ કરે છે. તે રસ અને તેલ ધીમે ધીમે વધારીને ત્રણ માસનું બાળક થાય

ત્યાં સુધીમાં ત્રણ ચમચા નારંગીનો રસ અથવા ચાર ચમચા ટમેટાનો રસ અને એકેક ચમચી કૉડલીવર તેલ આપવાનો તેઓ આગ્રહ કરે છે. આવી ચીજો આપવામાં આવે તો તે બાળકને સદે છે કે કેમ તે જોઇને અને દાક્તરની દેખરેખ નીચે રાખીને આપવી. દર ત્રણ કલાકે દૂધ આપવું કે દર ચાર કલાકે દૂધ આપવું, તે વાતનો નિર્ણય દાક્તરની સલાહ પ્રમાણે કરવો. બાળકને દૂધ આપ્યા પછી માતાએ તેને પોતાના ખભા ઉપર નાખી તેની પીઠે ધીમેથી થાબડવું, જેથી તેણે દૂધ સાથે હવા લીધી હશે તે નીકળી જશે. ત્રણ માસનું બાળક થાય ત્યાર પછી તેને અમુક વખતે અમુક સ્થળે ધરવાથી તે પેશાબ કરશે કે ઝાડે જશે. આમ તેના પેશાબપાણીનો અને ઝાડાનો સમય નક્કી કર્યાથી તે બાબતમાં પણ તે ધીમે ધીમે નિયમિત થવા માંડશે.



આકૃતિ ૨૯
ખભા ઉપર નાખી થાબડવું.

બાળકનો ખોરાક તો તેની માતાનું દૂધ જ હોવું જોઇએ, એ બાબતમાં બે મત છે જ નહિ. તેના જેવો ઉત્તમ અને જંતુરહિત નીરોગી ખોરાક બીજો કોઇ જ નથી. જો બાળકને શરૂઆતથી તે ઉત્તમ ખોરાક બરાબર મળે તો તેની જિંદગીનું પહેલું વર્ષ સુખમાં જશે, અને તેથી તે સમયમાં તેને પડતી ઘણી હાડમારીઓમાંથી તે બચી જશે. માતાનું દૂધ બાળકના પોષણને માટે કમી પડે તો

દાક્તરની સલાહ પ્રમાણે તેને એક બે વખત વધારામાં બહારનું દૂધ આપી શકાય. પરંતુ ગાયના, ભેંશના કે બીજા બહારના દૂધની સાથે બે–ત્રણ વખત તો માતાનું દૂધ આપવું જોઇએ. જે બાળકનું વજન ઘણું જ ઓછું હોય કે જે અધૂરે દહાડે અવતર્યું હોય તેને તો દાક્તરો લગભગ જન્મ પછી થોડાક જ દહાડામાં પણ કોડલીવર તેલ અપાવે છે. શરૂઆતમાં થોડાંક ટીપાં કોડલીવર તેલ આપવામાં આવે, પણ તે તેલ તેને પચતું થાય એટલે ધીમે ધીમે વધારીને એક ચમચી સુધી તેલ તેને અપાય. કોડલીવર તેલ ખરીદતી વખતે સારી બનાવટનું તેલ વાપરવાની ભલામણ છે.

બાળકને દૂધ આપનારી માતાએ પોતાની જાતની સંભાળ પણ રાખવી જોઇએ; કારણ કે તે જાતે સારી હશે તો જ બાળક સારું બનશે ને સારું રહેશે. તેણે ભૂલી ન જવું કે તેની રહેણીકરણી ઉપર બાળકના ઉછેરનો આધાર છે. તેનો ખોરાક પૌષ્ટિક હોવો જોઈએ. તેણે પોતે પણ ખાસ કરીને દૂધ લેવું: તે દૂધને તે પીએ કે તેની ચા, કોફી, કોકો બનાવીને પીએ કે પછી તેનું દહીં બનાવીને કે કંઈ મીઠાઈ બનાવીને એ રીતે વાપરે, કે પછી તે પોતાની રોટલી–ભાખરી તે દૂધે બાંધે; પરંતુ કોઈ પણ પ્રકારે તેના પેટમાં ૧॥ રતલથી ૨ રતલ દૂધ જવું જોઈએ. તેણે બહુ ઘી કે તેલવાળા પદાર્થો કે મસાલેદાર પદાર્થો ખાવાના નથી; કારણ કે એવી ચીજો તેને જલદી નહિ પચે; અને તેમ થવાથી તેના શરીરમાં વિકારો પેદા થશે, જેની ખરાબ અસર તેના દૂધ ઉપર અને તેના બાળક ઉપર થશે. દરેક માતાએ પોતે પોતાના ધાવતા બાળકની તંદુરસ્તી પર નજર રાખીને જ ખોરાક પસંદ કરવો.

નાના બાળકની માતાને પૂરતો આરામ પણ મળવો જોઈએ. રાત્રે છેલ્લું દસ વાગ્યે દૂધ આપ્યા પછી બાળક છ વાગ્યા લગી ઊંઘે, એવી ટેવ તેને શરૂઆતથી પાડવાથી તેને પૂરા આઠ કલાકની ઊંઘ રાત્રે મળશે. બાળક રાત્રે ભીનું કરે અને તેથી ઠણઠણે તો તેના

કપડાં વગેરે બદલતાં કંઈ બહુ વખત નહિ જાય. તેમ કરી તેને સુવાડી દેવામાં આવે તો માતાની ઊંઘમાં સહેજ જ ખલેલ પડશે. પછી બપોરના પણ બાળક ઊંઘતું હોય એ અરસામાં તેણે કલાકેક ઊંઘ કાઢી લેવી. આમ થવાથી તેને જોઇતો આરામ મળી રહેશે અને તેને અકળામણ નહિ થાય. જે માતાને માનસિક અકળામણ થતી હોય કે જેને ઉશ્કેરાટ થતો હોય, તે માતાના બાળકની તબિયત જલદી બગડશે. આ ઉપરાંત સવારના અડધોએક કલાક તે સ્ત્રી ઘરની બહાર જાય તો તેના મનને ઘણી શાંતિ થશે. દૂધ આપનારી માતાને માસિક આવે તેથી તેણે દૂધ આપવાનું બંધ કરવાની જરૂર નથી; પણ જેને તે અરસામાં ફરીથી દહાડા રહે તેણે દૂધ આપવાનું બંધ કરવું, નહિ તો તેની તબિયત લથડી* જવાનો સંભવ છે. દૂધપાન કરાવતી માતાને પોતાને બંધકોશ ન થાય તેવો ખોરાક ખાવો, અને જો ઝાડાનો ખુલાસો ન થાય તો પેરાફીન કે એવી જે બીજી ચીજ દાક્તર બતાવે તે લેવી.

સ્ત્રીની સ્વચ્છતા—બાળકને દૂધ આપતા પહેલાં અને આપી રહ્યા પછી તેણે પોતાના સ્તનની ડીંટડીઓ બોરિક એસિડના નરમ દ્રાવણ વડે હળવે હાથે સાફ કરવી. દૂધ આપીને સાફ કર્યા બાદ તે ડીંટડીઓ ઉપર ચોખ્ખા જંતુ રહિત કપડાનો નાનો કકડો મૂકી રાખવો. દૂધ આપવાનું શરૂ કરતા પહેલાં માએ પોતાના હાથ ધોવા અને પછીથી જ તે ચોખ્ખા હાથ પોતાના સ્તનને અડકાડવા.

બહારનો ખોરાક આપવાની વાત ઉપર આવી ગઈ. પોતાને પૂરતું દૂધ ન આવે કે પોતે માંદી હોય તો માતા પોતાના બાળકને બહારનો ખોરાક આપી શકે. તેમાં તેણે ગાયના દૂધને માતૃદૂધ જેવું બનાવીને આપવાનો પ્રયત્ન કરવો. તે બાબતની સૂચના દાક્તર કે

* તે વખતે તેના શરીરમાં નવા બાળકનું શરીર બંધાય છે અને સાથે સાથે તે પહેલા બાળકને ખોરાક આપે, તો તેથી તેના શરીર પર બે ગણા કામને બદલે ત્રણ ગણું કામ આવી પડે.

વૈદની પાસેથી મેળવવી. વળી દૂધ સિવાય બીજા બનાવટી ખોરાકો તો વૈદ–દાક્તરના કહ્યા સિવાય આપવા નહિ. જો તાજું દૂધ મળી શકતું હોય તો તેવો બનાવટી ખોરાક આપવાની જરૂર ભાગ્યે જ રહે છે. એવા કોઈ પણ એકલા જ બનાવટી ખોરાક પર બાળકને ઉછેરવા જઈએ, તો તે બાળકનાં હાડકાં બરાબર બંધાય નહિ અને તે પોચાં રહે. તેને સ્કર્વી કે મુખપાકનો રોગ થાય અને રીકેટ પણ થાય; જેથી તેનું શરીર નબળું પડે અને તે ઘસાઈ જાય.

બહારનો ખોરાક (દૂધ વગેરે) બનાવવામાં સાવચેતી—

(૧) જે વાસણમાં તેવો ખોરાક બનાવાય, તે વાસણો અલગ રાખવાં. તેમાં બીજું કંઈ બનાવવું નહિ. તેમને એકઠાં કરી જુદાં મૂકવાં.

(૨) તેમને બરાબર સ્વચ્છ કરવાં અને ખૂબ સારી રીતે વીછળીને ચોખ્ખાં બનાવવાં.

(૩) એ ખોરાકને ગાળવા માટે મલમલના ચોખ્ખા કકડા રાખવા, અને તેમને દર વખતે વાપર્યા પછી સારા ચોખ્ખા સાબુથી ધોઈ બરાબર સાફ કરવા અને તેમને તડકે સુકવવા.

(૪) તે ખોરાકને શીશીઓમાં ભરવા સારુ ચમચાઓ, કાચની ભૂંગળી વગેરે રાખવાં, અને તેમાં આંગળીઓ કે હાથ ન બોળવા. આ ચમચા વગેરે પણ વાપર્યા પછી તરત જ સાફ કરવા.

બાળકને બહારનું દૂધ કે બહારનો ખોરાક આપવાનો હોય તો તે સારુ નીચે પ્રમાણે સાધનો જોઈએ.

(૧) પાણી ઉકાળવાનું વાસણ.

(૨) શીશીઓને સાફ કરવાનું બ્રશ.

(૩) બને તો જેટલાં દૂધપાન કરાવવાનાં હોય, તેટલી દૂધ આપવાની શીશીઓ.

(૪) તેટલા જ બૂચ લેવા કે રૂના ડૂચા બનાવવા સારુ ચોખ્ખા રૂનો પીંડો રાખવો.

(૫) દૂધ માપીને લેવા સારુ માપનો પ્યાલો. બીજી ચીજો હોય તો માપના ચમચા પણ રાખવા.

(૬) રબરની એક ડઝન ટોટીઓ મધ્યમ કાણાંવાળી. ઝીણાં કાણાં હશે તો દૂધ બરાબર નહિ આવે, ને તેથી બાળક ચીઢિયું થશે; અને મોટાં કાણાં હશે તો દૂધ જોરમાં આવશે તેથી બાળક અકળાશે. કદાચ બાળક તે જલદી ગટગટાવી જાય તો તેને અપચો થશે. ટોટીનું કાણું એવું જોઈએ કે તેમાંથી દૂધ સહેલાઈથીને ટપકે ટપકે નીકળે, પણ તેની સેર ન ચાલે. કેટલાક લોકો વગર કાણાની ટોટીઓ લાવે છે, અને અણીદાર પાતળી સોયને ગરમ કરી તે વડે ઝડપબંધ ધા કરીને તેમાં જોઈતું કાણું પાડે છે. આમ કર્યાથી જોઈતાં કાણાં-વાળી ટોટી બની રહે છે.

દૂધ **તૈયાર કરવાની રીત** આવડવી જોઈએ. પેસ્યુરાઈઝ કરેલું દૂધ મળતું હોય તો દૂધની નાની બાટલીઓને ઉઘાડયા વગર ઠંડી જગામાં રાખી શકાય; અને જેમ જેમ જોઈએ તેમ તેમ તેમાંના દૂધને વાપરી શકાય; પણ આપણે અહીં તો તેવું દૂધ મળતું નથી. એથી કરીને દૂધવાળાને ત્યાંથી દૂધ આવે એટલે તેને ગળણા વડે ગાળ્યા પછી સારી રીતે ઉકાળીને તરત ઠંડું પાડી ચોખ્ખા વાસણમાં ભરીને તેના ઉપર જાળીવાળો કકડો ઢાંકીને ચોખ્ખા ઠંડા સ્થળમાં મૂકી રાખવું. દૂધને ઠંડું ન પડવા દઈએ તો તે બગડી જાય. વળી તેને ઠંડી જગામાં જ રાખવું કે તે બગડે નહિ. જરૂર પડે ત્યારે ધોયેલા હાથે તે વાસણમાંથી ચોખ્ખા ચમચા વડે કાચના માપવાળા પ્યાલા ભરીને માપસર દૂધ લેવું. એ દૂધ છેક ઠંડું પડી ગયું હોય અને તેને હૂંફાળું બનાવવું હોય તો તે શીશીને ઊકળતા પાણીમાં થોડી વાર રાખવી. જે બાટલીમાં આ દૂધ ભરવું હોય, તે બાટલીને પાણીમાં ઉકાળીને જંતુ રહિત કરવી જોઈએ. તેની ટોટી, બૂચ વગેરે પણ ઉકાળીને સ્વચ્છ બનાવેલાં જોઈએ.

આ બાટલીઓની પણ સંભાળ રાખવી. બાળકના કામમાં જે બાટલીઓ આવે તેને વાપર્યા પછી ઠંડા પાણીથી ખૂબ વીછળવી. પછી તેમાં સાબુ અને ગરમ પાણી ભરી તેને અંદરથી બ્રશ વડે ઘસીને સાફ કરવી. ત્યાર બાદ તેને ખૂબ સારી રીતે ગરમ પાણીથી વીછળીને તેને પાણીથી ભરેલા મોટા વાસણમાં ડુબાડી મૂકવી. દિવસમાં જુદે જુદે વખતે વપરાયેલી બાટલીઓ આમ એકઠી થાય, એટલે તે વાસણમાંના પાણીને ઊકળવા મૂકવું. તે વાસણને તળિયે પાટિયું કે બીજી કંઈ ચીજ મૂકી હોય તો સારું, કે ગરમ થતાં વાસણના તળિયાને બાટલીઓ અડકે નહિ અને તે ફાટી જવાનો ડર રહે નહિ. રાતે દસ વાગ્યે છેલ્લું દૂધ તે બાળકને અપાય, એટલે તે વખતે પાણી ઉકાળવાનો વખત નહિ મળે, તેથી તેમને સવારે ઉકાળવી. આ મોટા વાસણમાં એટલું પાણી જોઈએ કે બધી બાટલીઓ તે વડે ઢંકાઈ જાય. તેમાંનું પાણી ઊકળવા માંડે તે પછી ૨૦ મિનિટ સુધી તેને ઊકળવા દેવું, એટલે બાટલીઓ જંતુ રહિત થઈ જશે.

ટોટીઓને પણ સાફ કરવી. તેમને વાપર્યા પછી તરત ગરમ પાણી અને સાબુ વડે ધોવી. તેમને ધોતી વખતે અંદર બહાર ઉલટાવી નાખવી. પછી પૂરતું ગરમ પાણી લઈને તેમાં તેમને તદ્દન ચોખ્ખી કરવી. છેવટે તેમને ઊકળતા પાણીમાં નાખીને બે મિનિટ ઉકાળી કોરી કાચની રકાબીમાં મૂકીને ઢાંકી રાખવી.

દૂધ ગાળવાના કકડાને પણ વાપર્યા પછી તરત સાબુથી ધોઈ સાફ કરવા, અને ઊકળતા પાણીથી બરાબર ધોઈ તેમાંથી બધો સાબુ કાઢી નાખી તેમને તડકે સૂકવવા. દૂધ લાવનાર અને લેનારના હાથ બરાબર ચોખ્ખા નથી હોતા. દૂધ લેવાના ઘરના વાસણને અડકતા પહેલાં લેનારે હાથ ધોઈ નાખવા એટલું જ નહિ, પણ દૂધને ઉકાળતી વખતે પણ તે કામ કરનારે સાવચેતી રાખવી. દૂધ ઊકળવા માંડે તે પછીથી પાંચ મિનિટ સુધી તેને ઊકળવા દેવું.

તેને ટાઢું પાડવા સારુ ઠંડી જગામાં મૂકવું, અને તેમાંની વરાળ સહેલાઇથી જઇ શકે તે માટે તેના ઉપર ચોખ્ખી ચાળણી કે મલમલનો કકડો ઢાંકવો. તેમાં કચરો કે જીવાત ન પડે તે ખાસ જોવું. કદી પણ દૂધને ઉઘાડું ન રાખવું. વળી ઊકળેલા દૂધને ટાઢું ન પાડી દઇએ તો તે બગડી જશે, તે વાત ઉપર આવી ગઇ છે અને તે ભૂલવી પણ નહિ.

દૂધનાં વાસણો અથવા બીજો ખોરાક બનાવવાનાં વાસણો ધાતુનાં હોય તો તેમાંની કલાઇ બરાબર હોવી જોઇએ. સહેજ પણ કલાઇ ઊતરી ગઇ હોય એવાં તાંબા કે પિત્તળનાં વાસણો વાપરવાં નહિ, નહિ તો તે ખોરાકમાં કાટ ચઢશે. તે વાસણોને સારી ચોખ્ખી રેતી કે રાખોડીથી માંજી તેમને સારી રીતે વીછળવાં. તેમને સાબુના પાણીથી પણ ધોઇ શકાય, ને પછી ચોખ્ખા પાણીથી સારાં કરીને વીછળી શકાય. તેમને ચોખ્ખી જગામાં નીતરતાં મૂકવાં. જો તે જગા ગરમ હોય તો વધારે સારું. આ રીતે નિતારીને કોરાં કરેલાં વાસણોને કાટ નહિ ચઢે.

સૂચના—પ્રવાહી દૂધને બદલે ચોખ્ખા દૂધમાંથી બનાવેલા દૂધના ખોરાકો, અને દૂધનો ભૂકો દાક્તરોને પૂછીને આપી શકાય. તે ખોરાકો બનાવવાની રીત તેનાં વાસણો ઉપર છાપેલી હોય છે.

પ્રકરણ ૯ મું

બાળકના ખાસ ખોરાકો

કોઇક વખત બાળકને બહારનું દૂધ અને તે ઉપરાંત જુદી જુદી ચીજો આપવાની સલાહ દાક્તરો આપે છે. તેમાં ખાસ કરીને અહીં તો મોસંબીનો રસ, ટમેટાંનો રસ, જવનું પાણી (બાર્લી વૉટર) ઓટનું પાણી (ઓટમીલ વૉટર), ધાન્યની કાંજી, શાકનો રસો, અને શાકનો માવો એટલી ચીજો હોય છે. કોઇક વખતે પ્રાણિજ

ખોરાકમાં ઈંડાં અને લીવર આપવાની પણ ભલામણ તેઓ કરે છે. કેટલાક પરદેશી દાક્તરો બાફેલા આલુનો (જરદાલુ) માવો આપવાની પણ ભલામણ કરે છે. આ બધા ચીજો કેમ બનાવાય, તે બાળકની માતાને આવડવું જોઈએ.

મોસંબીનો રસ બનાવવાને કાચનું સાધન આવે છે. પહેલાં મોસંબીનાં બે આડાં અડધિયાં કરીને તેમને વારાફરતી તે સાધનના વચલા ઊંચા ભાગ ઉપર ઊંધાં પાડીને જોરથી દાબીને ગોળ ફેરવવાં; એટલે તેમાંથી રસ છૂટો પડશે. આ રસને સારા મલમલના કકડાથી ગાળીને ચોખ્ખો કરી વાપરી શકાય. દાક્તરો તે રસમાં જે નાખવાનું કહે તે નાખવું.

ટમેટાંનો રસ કાઢતી વખતે તદ્દન પાકાં લાલ ટમેટાં લેવાં. તેનો રસ સહેલાઈથી નીકળી શકે છે. તેને પણ ઉપર મુજબ ગાળીને છૂંછાં અને બી વગરનો ચોખ્ખો રસ દાક્તરની સલાહ પ્રમાણે અપાય.

જવનું પાણી—તયાર જવના દાણા જેમને **પર્લ બાર્લી** કહે છે તે બે મોટા ચમચા પૂરા લઈને તેમને ધોઈને બશેર ઠંડા પાણીમાં નાખવા. પછી તેમને ઉકાળવા. તે ઊકળવા માંડે એટલે તાપ ધીરો કરવો, અને તેને ધીરા તાપે બેએક કલાક સુધી ઉકાળવા. પછી શેરેક પાણી રહે એટલે ઉતારી લેવા. તેને ગરમ ગરમ હોય ત્યારે કપડા વડે ગાળા લઈને તેમાં ઉકાળીને ઠંડું કરેલું પાણી નાખવું. બધું મળી પાછું બશેર પાણી થઈ રહેવું જોઈએ. તે પાણીને ઢાંકીને ઠંડું પડવા મૂકવું. દાક્તર કહે તેમ તેને વાપરવું.

ઓટમીલ વૉટર—જવને બદલે તે જ પ્રમાણમાં ઓટમીલ લેવું, અને ઉપર મુજબ જ તેનું પાણી બનાવવું.

ધાન્યની કાંજી—સાદા ઘઉંના લોટની કાંજી આપણે ત્યાં આપતા નથી, પણ જુદી જુદી જાતના બાળકના ખોરાકો જે ઘઉં, જવ વગેરેના આટામાંથી બનાવે છે તેની કાંજી બાળકોને અપાય છે. પરંતુ જો તે ખોરાક મળી શકતો ન હોય અને માતાને દૂધની

તાણુ હોય અને ચોખ્ખું દૂધ ન મળે એમ હોય, તો સાદા ઘઉંના લોટની કાંજી પણ આપી શકાય. તે નીચે પ્રમાણે બનાવાય.

ઘઉંનો ખૂબ ઝીણો લોટ દળાવવો અને તેને ચાળીને તેમાંથી એક ચમચો લોટ લેવો. પછી તેને ઊકળતા પાણીમાં ધીમે ધીમે ભભરાવવો. ત્યાર બાદ તેને એક કલાક સુધી ઉકાળ ઉકાળ કરવો. તેમાં જરાક મીઠું અને દૂધ હોય તો તે નાખીને આપી શકાય. તેમાં છેક નાના પણ ગઠ્ઠા ન રહેવા જોઈએ. એક મોટો ચમચો લોટ હોય તો રતલ સવા રતલ પાણી જોઈએ. જો જાડું થઈ જાય તો ઉકાળેલું પાણી તૈયાર રાખ્યું હોય તો તે ઉમેરવું.

શાકનો રસો—જે ભાજી કે શાકનો રસો બનાવવો હોય તેને ચોખ્ખા પાણીમાં ધોવું. ખૂબ વખત પાણી બદલવાથી તેમાંનો કચરો, જીવાત કે બીજી વસ્તુઓ દૂર થશે. જો ભાજી હોય તો આખી ભાજીની પણીને છૂટી કરી તેને થોડાક વખત બહોળા પાણીમાં પલાળી મૂકવી કે તેમાંથી કચરો વહેલો છૂટો પડે. **ભાજી કે શાકને કાપ્યા પછી ધોવાં નહિ;** કારણ કે તેમાંના ક્ષારો તેમજ જીવનસત્ત્વો તે પાણીમાં ઘણા પ્રમાણમાં ઓગળી જશે અને તેમનો લાભ શરીરને નહિ મળે. ભાજી હોય તો તેને બંધ કરેલા વાસણમાં પાણી વગર રાંધવી. ગાજર જેવું શાક હોય તો તેના ઝીણા કકડા કરી તે ભીના રહે એટલું જ પાણી તેમાં નાખવું. ફૂમળી કોબીજ, વટાણા, વાલોળ, ગુવાર વગેરેનું પાણી પણ તેજ પ્રમાણે થાય. તેમને જો કૂકરમાં મૂકીને નીચેના પાણીની વરાળથી રાંધ્યાં હોય તો ઘણું સારું. વીસેક મિનિટ નીચેનું પાણી ઊકળે એટલે તેની અંદરના વાસણમાં મૂકેલું શાક ચઢી જશે. ભાજી હશે એટલે તેમાંનું પાણી છૂટશે, અને બીજાં શાકમાં મૂકેલા પાણીમાં તે શાકનું સત્ત્વ આવશે. તે નિતારી લઈને તેમાં સહેજ મીઠું નાખી આપી શકાય. એક બે માસથી મોટી ઉંમરનું બાળક થાય તે પછી તેને શાકનો માવો સહેજ આપવો. ચઢેલા શાકને ઝીણી ચાળણીમાં મૂકી તે ઉપર ભાર દઈને ચમચો કે આંગળાં ઘસવાથી

તેમાંથી શાકનો બારીક છૂંદો કે માવો નીચે પડશે. બાળકને શરૂઆતમાં ઘણો જ થોડો માવો આપી શકાય. પછી તેને જેમ જેમ તે માવો પચતો જાય તેમ તેમ દાક્તરની સલાહ પ્રમાણે તેનું પ્રમાણ વધારી શકાય.

જરદાલુનો માવો બનાવતા પહેલાં સૂકવેલા આલુને બહારથી ધોઇ તેને પાણીમાં શાકની માફક બાફવાં. પછી તેમાંના મોટા ઠીલા કાઢી નાખી તેને ઝીણા છેદની ચાળણીમાં નાખીને ભાર દઇને ઘસવા, એટલે તેનો માવો તેમાંથી બહાર પડશે.

બાળક છ-સાત માસનું થાય ત્યાર પછી તેને આ પ્રમાણે શાકને બદલે સફરજનનો માવો કરીને પણ આપી શકાય. સફરજનમાંથી તેનાં બી અને વચલો કઠણ ગર્ભો કાઢી નાખવો.

ઈંડાં તદ્દન તાજાં જોઇએ. તેનો ફકત પીળો ભાગ જેને ઈંડાની દાળ કહે છે તે જ અપાય. તેનો સફેદ ભાગ એટલે તેની સફેદી બાળકને કદી અપાય નહિ. શરૂઆતમાં તો બાળકને તેની દાળ સહેજ અપાય, અને તે પણ દાકતરની સલાહ પ્રમાણે કાચાં ઇંડાં કે ઉકાળેલાં ઈંડાંનું સત્ત્વ અપાય. ઇંડાં ઉકાળવાનાં હોય તો તેમને બરાબર વીસ મિનિટ સુધી ઉકાળવાં.

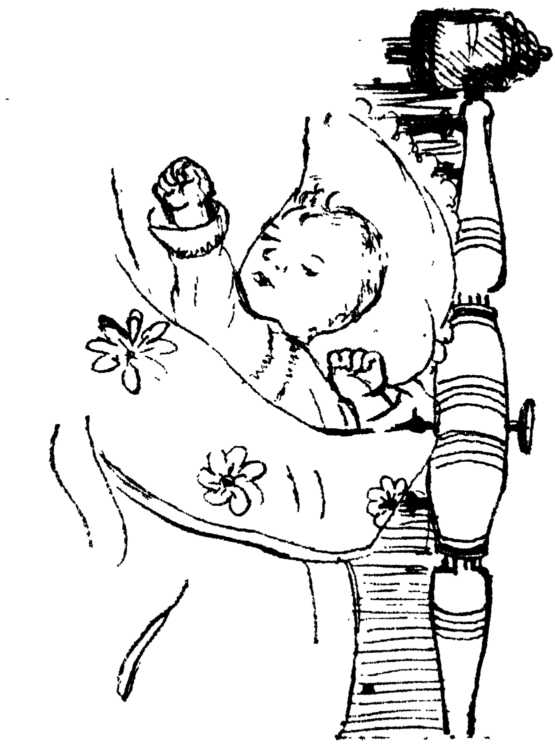
લીવર (કલેજું) આપવાની જરૂર પડે તો તેને માંસાહારી લોકો ઘેર બનાવી શકે; પણ બીજાઓને દાકતર કહે તેવી તૈયાર બનાવટ લાવવી પડે. ઘેર બનાવનારા માણસો કેટલીક વખતે તાજા કાચા કલેજાને છૂંદી નાખીને તેનો રસ કાઢીને તે રસ વાપરે છે.

પ્રકરણ ૧૦ મું

બાળકનો આરામ

નવું જન્મેલું બાળક લગભગ આખો દિવસ ઊંઘે. પહેલાં બે-ત્રણ માસ તો તે દહાડાના ચોવીસમાંથી બાવીસ કલાક ઊંઘે. તે છ

માસનું થાય ત્યાર પછી જો તેને સારી ટેવ પાડવામાં આવે, તો તે સાંજના છ થી તે સવારના છ વાગ્યા સુધી નિરાંતે ઊંઘશે. આ ઉપરાંત તે સવારે અને બપોરે બબ્બે કલાક ઊંઘ કાઢશે. જો સાંજના પાંચેક વાગતાં તેને જાગતું રાખવામાં આવે તો રાત્રે તેને સુવાડીએ કે તરત જ તે ઊંઘી જશે અને તે વળી નિરાંતે ઊંઘશે. તે રાત્રે રડે તો તેને હાથમાં ઊંચકી લેવું નહિ. તેણે ભીનું કર્યું હોય તો તેનાં બળોતિયાં બદલતી વખતે તેને સહેજ હાથમાં લેવું. રાત્રે તેની માતા જ્યારે જાગે ત્યારે તેણે તેનું પાસું બદલાવવું. જો બાળકનાં વડીલો પોતાના આનંદની ખાતર તેને લે લે ન કરે, અને તેને રમાડવાનો પ્રયત્ન કરી તેના મગજને ઉશ્કેરી ન મૂકે, તો તે બાળક આ પ્રમાણે



આકૃતિ—૩૦ આરામ લેતું બાળક

ઊંઘશે. તે પ્રમાણે તેને નિયમિત ઊંઘવાની ટેવ પડે તો તેની માતાને પણ પૂરતો આરામ મળે, અને પોતાના ઘરનું કામ જે તેનાથી થાય એમ હોય તે પણ એ સુખે કરી શકે. **તે બાળક મોટેરાંનું રમકડું નથી, તેમજ તે બધાંના પ્રદર્શન માટે પણ નથી,** એ વાત તેની માતાએ તેમજ તેનાં નજીકનાં સગાંએ હમેશાં યાદ રાખવી.

બાળકના ઊંઘવાના ઓરડામાં રાત્રે અંધારું જોઈએ, અને ત્યાં કંઈ ગરબડ ન થાય પણ શાંતિ રહે તે જોવું. તેને કઠણ ગોદડી ઉપર એકલું સુવાડવું. તેની માતાએ તેને પોતાના પડખામાં લઈને સૂવું નહિ. માતા દૂધ આપતી હોય ત્યારે પણ તેણે બેઠાં થઈ જઈને જ દૂધ આપવું. સૂતાં સૂતાં દૂધ આપવાથી કદાચ માતા ઊંઘી જશે અને બાળક દબાઈને કે ગૂંગળાઈને મરી જશે. બાળક ધાવતાં ધાવતાં ઊંઘી જાય તે પણ ઇચ્છવા જેગ નથી. દિવસે કે રાત્રે તે દૂધપાન કરતું હોય ત્યારે આ વાત તેની માતાએ યાદ રાખવી. તેને ઘોડિયામાં કે પારણામાં મૂકી શકાય, પણ તેને હીંચકા નાખવાની ટેવ ન પાડવી, તેમજ તેને ઊંઘાડવા સારુ હાલરડાં પણ ગાવાની જરૂર નથી. સવારે સ્નાન પછી અને સાંજે પાંચ વાગે તેને ગોદડી પર છૂટું મૂકી દેવું, અને તે વખતે તે હાથ-પગ હલાવે અને લાતો મારે તો તેને તેમ કરવા દેવું. આ તેની કસરત છે અને તે કસરત તે કરે તો તેનાં હાડકાં અને સાંધા મજબૂત થશે. થોડીક મિનિટ તે આ પ્રમાણે કરે, તે પછી ત્યાં જરાક અજવાળું ઓછું કરીને બધાં દૂર જતાં રહે તો તે ઊંઘી જશે.

નાના બાળકને શાંત રહેવા દેવું જોઈએ. કોઈ ઘરમાં મળવા આવે તેને બતાવવા સારુ બાળકને બહાર કાઢ કાઢ કરીએ તો તેની ઊંઘમાં ખલેલ પડે અને તેની શાંતિમાં ભંગ પડે. તેને બહાર લઈ જવું હોય તો લઈ જઈ શકાય, પણ જ્યાં લોકોનાં ટોળાં હોય ત્યાં ન લઈ જવું; કારણ કે ત્યાંની ધૂળ અને તે સાથેના જંતુઓથી તે હેરાન થાય.

પ્રકરણ ૧૧ મું

બાળકની સ્વચ્છતા

સ્નાન—ખોરાક, ઊંઘ વગેરેની સાથે બાળકની સ્વચ્છતા ઉપર પૂરતું લક્ષ અપાય તો જ બાળક સુખી રહે. સવારના દૂધપાન કરાવ્યા પછી એક કલાક જવા દઈ બાળકને રોજ સ્નાન કરાવવું. એ વખત ઘણો સારો છે. જો ગરમીની મોસમ હોય અને તાપ ઘણો પડતો હોય, તો સાંજે તેને બીજી વખત નવડાવી શકાય.

બાળકને રાખવાની રીત-તેની જિંદગીની શરૂઆતના પહેલા થોડાક દહાડા તેને સાફ કરવાને સારુ વાદળી કે મલમલના પોચા ડૂચા વાપરવા. તેની નાળ ખરી પડે અને દૂંટી આગળ તેને રૂઝ આવી જાય, તે પછી તેને બીજી રીતે નવડાવી શકાય. પારસીઓ



આકૃતિ-૩૧ ટબમાં સ્નાન

અને યુરોપિયનો તેમજ થોડાક તવંગર હિંદુઓ અને મુસલમાનો નાના વાસણમાં (ટબમાં) પાણી ભરી તેમાં નવડાવે છે. બીજા બધા તેને નવડાવતી વખતે નવડાવનાર પોતાના બન્ને પગ આડા લાંબા અને પાસે પાસે રાખીને તે ઉપર સુવાડીને નવડાવે છે.

શું જોઇએ ? બાળકને નવડાવવા સારુ ગરમ પાણી, સારી જાતનો નરમ સાબુ અને પોચા રૂમાલો જોઈએ. તે પાણી ખૂબ ગરમ ન હોય તેની ખાતરી કરવી. માતા તેમાં આંગળાં, હથેળી કે કાંડું મૂકી તે કેટલું ગરમ છે તે તપાસી જુએ તે રીત બરાબર નથી. એ બાળકથી તે પાણી ખમાશે કે નહિ તેની ખાતરી કરવી હોય, તો માતાએ પોતાની કોણી તેમાં બોળી જોવી. ત્યાં જો તે ખમાય નહિ એટલું ગરમ લાગે તો તેમાં ઠંડું પાણી ઉમેરવું. સારામાં સારો રસ્તો તો થરમોમિટર અથવા ઉષ્ણતામાપક યંત્ર વડે તેની ગરમી માપવાનો છે. જો તે ૮૦ થી ૧૦૦ અંશ ફેરનહાઇટ હોય તો તે પાણીથી તેને નવડાવવું. તેનું સ્નાન પૂરું થાય ત્યારે છેવટે ઠંડા પાણીનું પોતું તેના શરીર પર ઝડપથી ફેરવવાથી તેની ચામડી સુદૃઢ થશે.

નવડાવવાની રીત—શરૂઆતમાં બાળકનો ચહેરો સાફ કરવો. તેની આંખો, કાન, નાક અને મોં એ ઘણા કુમળા ભાગો છે, એટલે તેમને સાફ કરતી વખતે કે તેમને હાથ લગાડતી વખતે ખૂબ આસ્તેથી અને હળવે હાથે કામ લેવું. તેના મોંની અંદરની કુમળી ચામડી ઘણી કોમળ છે, એટલે દાક્તરની સલાહ વગર તે ભાગ સાફ કરવાનો પ્રયત્ન ન કરવો. ચોખ્ખા રૂની થોડીક દિવેટો બનાવી રાખવી. એવી દિવેટોને બોરિક એસિડના દ્રાવણમાં બોળીને તે વડે તેના કાન સાફ કરવા. પછી કોરા રૂના ડૂચા વડે તેમને લોહી કોરા પાડવા. દિવેટો-ને મોઠા તેલમાં કે દિવેલમાં બોળીને તે વડે નસકોરાં સાફ કરવાં. દરેક કાન તેમજ દરેક નસકોરા માટે જુદી જુદી દિવેટ લેવી. તેલને બદલે પેરાફીન તેલ હોય તો સારું પડશે. વાપરેલી દિવેટોને કાગળમાં એકઠી કરીને છેવટે બાળી મૂકવી. તેમને ગમે ત્યાં નાખવી નહિ.

બાળકનું માથું સાચવીને ધોવું. જો તેના ઉપર ભીંગડાં જેવું હોય, કે તેના ઉપરની ચામડી પીળી કે ભૂખરા રંગની દેખાય તો રાત્રે સુવાડતી વખતે મીઠું તેલ કે વેસેલીન લગાડવું. પછી જો સવારે નવડાવતી વખતે કેસ્ટાઈલ સાબુ અને ગરમ પાણીથી માથું સાફ કરવામાં આવે તો તે ભીંગડાં નીકળી જશે. કોઈ પણ સુગંધી સાબુ જેની ગંધ તીવ્ર હોય, તે તેના માથા ઉપર લગાડવો નહિ. જ્યારે જ્યારે તેના માથા ઉપર એવાં ભીંગડાં તરી આવે ત્યારે ત્યારે ઉપર પ્રમાણે કરવાથી તે ભીંગડાં નીકળી જશે. જો તેમ કર્યાં છતાંયે તે ભીંગડાં જતાં ન રહે તો દાક્તરની સલાહ લેવી; કારણ કે તેમાંથી કદાચ માથામાં ગડગૂમડ, અથવા ઉંદરી કે ખરજવું થશે.

બાળકના કૂલા અને કુમળા જાતીય ભાગોને તથા તેમની પાસેની જાંઘની જગાને અથવા જાંઘના મૂળને ખાસ કાળજીપૂર્વક સાફ કરવાં; કારણ કે તે ભાગ જલદીથી આળાં થઈ જાય છે. તે જ્યારે જ્યારે પેશાબ કરે કે ઝાડો કરે ત્યારે ત્યારે તે ભાગો બગડે કે પલળે. આ વખતે તેલમાં બોળેલા રૂના ડૂચા વડે તેમને પોચે હાથે સાફ કરવાથી તે આળાં નહિ થાય. વળી નાના છોકરાને નવડાવવામાં આવે ત્યારે તેની ઇંદ્રિયના આગલા ભાગની ચામડી હળવે હાથે સાચવીને પાછળ ખેંચીને તેલવાળી રૂની દિવેટ વડે તેની નીચેથી મેલ લઈ લેવો, અને પાછી ચામડી હતી તેમ કરી દેવી. જો તે ચામડી ઉપર ચઢી ન શકે એવી હોય તો દાક્તરને તે દેખાડવું. જો નવી માતાને તે કામ બરાબર ન આવડે તો તેણે દાઈને પૂછી તેની પાસેથી શીખી લેવું.

સૂચના—બાળકનાં કપડાં ઠેકાણાસર રાખવા સારુ ઘણી માતાઓ હાલ તેમાં સેઈફ્ટી પિનો ઘાલે છે. **આ સેઈફ્ટી પિનો મોટી ભૂલ.** તેમને પહેલાં કાઢીને એકઠી કરી ઊંચે મૂકી દેવી, અને પછીથી સ્નાન શરૂ કરવું. તે ગમે ત્યાં મૂકી હશે તો કદાચ લોહવાના કકડા કે ટુવાલ વગેરેમાં તે ભરાશે અને બાળક હેરાન થશે. સારો રસ્તો તો તેમને સાબુના એક કકડામાં ઘોચીને રાખવાનો છે.

બાળકનાં કપડાં—બાળક થોડાં અઠવાડિયાંનું થશે ત્યાં સુધી તેના પેટ અને પેડુના ભાગ ઉપર એક ફલાલીનનો પટો રાખવો પડશે, તેને માટે સુંવાળાં સુતરાઉ કપડાં જોઈશે, તેને ઓરાઢવાને સારુ તેમજ તેને લપેટી લેવા સારુ ઊનનાં કે સુતરાઉ કપડાં જોઈશે, અને તેને માટે બાળોતિયાં જોઈશે; પણ જો ઉનાળાની ઋતુ હોય કે તાપ હોય તો પટો, બાળોતિયાં અને થોડાંક સુતરાઉ કપડાંથી કામ સરશે. શરૂઆતમાં તેને ઓરાઢવાનાં કપડાં એવાં જોઈએ કે તેના પગની પાટલીઓ તેથી ઢંકાઈ જાય. તેને જો સીવેલાં કપડાં પહેરાવીએ તોપણ પાટલીથી નીચે સુધી જાય એવા ઝભ્ભા હોય તો સારું કે પગ ગરમ રહી શકે; પણ તે ત્રણેક માસનું થાય ત્યાર પછી તેને ટૂંકાં કપડાં હોય તો હરકત નથી. ઊનનાં ગૂંથેલાં મોજાંની જરૂર નથી. કદાચ લાંબી મુસાફરી પર જવાનું હોય તો તેવાં મોજાં તેને પહેરાવવાં, અને તેના માથાને તથા કાનને પવન ન લાગે એવો બંદોબસ્ત કરવો.

બાળકને રાત્રે સુવાડતી વખતે ચોખ્ખાં બાળોતિયાં વાપરવાં; તેની નીચે ચોવડો વાળેલો ચોખ્ખો સુતરાઉ કકડો મૂકવો અને તેને કપડાંની ગોદડી કે ઘડી વાળેલાં ચોખ્ખાં કપડાં ઓરાઢવાં. **આ ગોદડી કે કપડાં ખસી ન જાય તે સારુ તેમના છેડાઓને તેની ખટુલી કે પારણા કે છાબડી સાથે ગાંઠ વાળીને કે સેઈફટી પિનો વડે સજ્જડ કરી દેવાં.** આમ કર્યાથી તે નીચે સરી જઈને બાળક ઉઘાડું નહિ થાય, અથવા તે ઉપર જતું રહીને બાળક ગૂંગળાઈ નહિ જાય. તેનાં પહેરવાનાં અને ઓઢવાનાં બધાં કપડાં ધોઈને ચોખ્ખાં કરવાં જોઈએ. તેના શરીરે અડકે તે કપડાં વાપરતા પહેલાં માતાએ પોતાના ગાલે અડકાડી ખાતરી કરી લેવી કે તે હૂંફાળાં અને કોરાં છે.

કોઈ પણ દહાડો બગડેલાં કે ભીનાં બાળોતિયાં કે બીજાં કપડાં વાપરવાં નહિ. તે બગડે કે ભીનાં થાય એટલે તરત તે બાળકને

ઊંચકી લઈ તેને કોરું પાડી બીજાં કોરાં કપડાં વાપરવાં. બાળકના પેશાબમાં અમુક ક્ષારો હોય છે, તેથી ભીનાં થયેલાં કપડાં તેના શરીર પર રહેવા દેવામાં આવે તો તેની ચામડી લાલ થઈ જાય અને તેને લાહ્ય બળે. રાત્રે પેશાબ કે ઝાડો કરે એટલે તે ઠણુઠણુશે. તે વખતે તરત તેની માતાએ તેનાં બાળોતિયાં અને બીજાં કપડાં બદલાવવાં. ભીનાં થયેલાં બાળોતિયાં કે બગડેલાં કપડાં તરત ધોવાશે નહિ, તેથી તેમને એકઠાં કરી રાખવાની સવડ કરવી. તેના ઝાડાથી કપડાં બગડે તો તે ઉપરથી મેલું બરાબર ધોઈ નાખવું અને પછીથી તેમને એક મોટી ડોલમાં એકઠાં કરવાં. તે જ પ્રમાણે પેશાબથી પલળેલાં કપડાંને પણ તે ડોલમાં મૂકવાં. આ ડોલમાં ટંકણખાર અથવા બોરાક્સનું પાણી રાખવું. બશેર પાણીમાં એક ચમચો બોરાક્સ નાખવાથી આવું પાણી તૈયાર થશે. તે ડોલને ઢાંકીને રાખવી કે તેમાં મૂકેલાં કપડાં પર માખીઓ બેસે નહિ. બાળકનાં બાળોતિયાં કુમળા સફેદ સાબુથી ધોવાં. તેમને ખૂબ તારવીને સાબુ કાઢી નાખવો. જો તેમાં સાબુ રહી જાય તો બાળકની ચામડી તેથી આળી થશે. તે બાળોતિયાં રોજ પાણીમાં ન ઉકાળાય તો તેમને અઠવાડિયામાં બે દહાડા તો ઉકાળવાં જ. બાળોતિયાં ધોયા પછી તે ધોનારે પોતાના હાથ અને નખ કાળજીપૂર્વક સાફ કરવા.

બાળકની પથારીમાં રહેલી ગાદીઓ તથા બીજાં કપડાંને રોજ તડકે નાખવાં. જો તે પલળ્યાં હોય તોપણ એ બાળકની ચામડીને તે અડકતાં ન હોય અને તેમાંથી દુર્ગંધ ન મારતી હોય, તો તેમને સૂકવીને ફરીથી વાપરવાં હોય તો વાપરી શકાય; પણ સહેજ દુર્ગંધ મારે તો તેમને અવશ્ય ધોવાં. બાળકને ઓરાઢવાને સારુ સુતરાઉ કે ઊનનાં જે કપડાં રાખ્યાં હોય, તે એવી રીતે ઓરાઢવાં કે તે પલળે કે બગડે નહિ. સવારે તેમની જરૂર ન હોય તો તેમને ખંખેરી હવા ખવડાવવી. પછી તેમની ઘડી વાળી ઠેકાણે મૂકવાં કે તે ગંદાં ન થાય. બાળકને સારુ વપરાતાં કપડાં પૈકી એક પણ કપડું ગંદું ન જોઈએ.

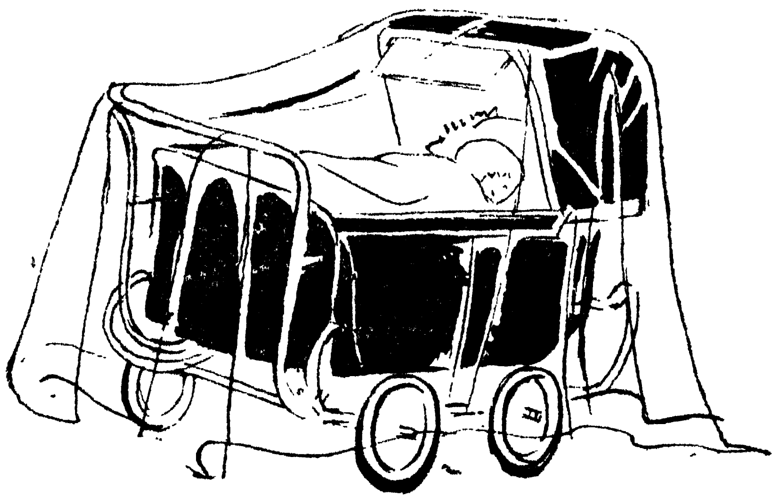
બાળકને નિયમિત ટેવો પાડવી હોય તો તેની માએ રોજ અમુક જ સમયે તેને ખાળમાં લઈ જવું. તે બેસી શકે એટલું મોટું થાય તો નાની ખુરશીમાં કે બીજે તેને અમુક સમયે બેસાડવું, એટલે ત્યાં આગળ તે પેશાબપાણી કરશે. તેને ઉંઘાડતાં પહેલાં અને તે ઊંઘી ઊઠે ત્યારે તેને એમ બેસાડવાથી તે એ વખતે પેશાબપાણી કરશે. આમ કરવાથી તેને નિયમિત ટેવો પડવા માંડશે, અને તે ધીમે ધીમે બાળોતિયાં, પથારી વગેરે બગાડતું બંધ થશે.

સૂર્યના તેજથી અને તાજી હવાથી બાળક તંદુરસ્ત રહે છે. દરરોજ બાળકને થોડીક વાર તડકે રાખવું. શરૂઆતમાં તેનો અમુક ભાગ સવારના કે સાંજના સૂર્યના તાપમાં રાખવો. કેટલાક ડૉક્ટરો તેના આખા શરીર પર તડકો પડવા દેવાની તરફેણમાં છે. પહેલી વખત જ્યારે તેના આખા શરીર પર તડકો પડવા દેવામાં આવે, ત્યારે તેને ફક્ત એક જ મિનિટ તડકામાં રાખવું. પછી રોજ અડધી મિનિટ કે મિનિટનો વખત વધારીને વીસ મિનિટ સુધી તડકે રાખવા માંડવું. બપોરે તાપ સખત હોય તેથી તે વખતે તેને તડકે ન રાખવું. **તે બાળકની આંખ ઉપર તડકો ન પડે** તેની ખાસ સંભાળ લેવી. જો તેની આંખ ઉપર તડકો પડશે તો આંખો બગડશે અને તે કદાચ આંધળું પણ થાય.

બાળકને જેમ દૂધની જરૂર છે તેમ રાત અને દિવસ તાજી હવાની જરૂર છે. એવી તાજી હવાથી બાળકને માંદગી ઓછી આવે છે, અને તે માંદું થાય તોયે તેને જલદી આરામ થાય. ઠંડીના વખતમાં જો બાળકને હૂંફાળાં કપડાં પહેરાવ્યાં હોય તો તેને આવી તાજી હવાથી કંઈ પણ નુકસાન થતું નથી. એવાં હૂંફાળાં કે ગરમ કપડાં પહેરાવીને તેને શિયાળાની રાત્રે પણ સહેજ ઉઘાડી બારી રાખી હોય તેવા ઓરડામાં સુવાડી શકાય. એવી તાજી ચોખ્ખી હવાથી તે સહેલાઈથી વધશે અને સારું તથા મજબૂત થશે. આપણા

ભાગમાં એવી ઠંડી નથી પડતી કે રાત્રે હવાની ઉષ્ણુતા ૬૦ કે ૬૫ અંશ ફેરનહાઈટથી ઓછી થઈ જાય.

ઉત્તર હિંદમાં વધુ ઠંડી પડે છે એટલે ત્યાં ઓરડાની એકાદ બારી ખુલ્લી રાખી ત્યાં આગળ પડદો રાખવો, કે તેમાં બહારની હવા પડદાની બાજુ ઉપરથી આવી શકે. ત્યાં ખૂબ ઠંડી હોય તો ઓરડાને ગરમ રાખવા સારુ બંદોબસ્ત કરે છે. થોડાંક અઠવાડિયાં નાના બાળકને શિયાળામાં ઘરની બહાર ન કઢાય, પણ ચાર-પાંચ અઠવાડિયાંનું બાળક થાય તે પછી તેને બહાર કાઢવામાં વાંધો નથી. ઉનાળામાં તો બે અઠવાડિયાંના બાળકને પણ બહાર કઢાય. જો



આકૃતિ ૩૨-ઠેલણગાડી

વરસાદ ન પડતો હોય તો એવાં બચ્ચાંને જ્યાં પવનના ઝપાટા ન આવતા હોય ત્યાં છાંયડે થોડીક વાર સુવાડી શકાય; પણ તેને તે વખતે હૂંફ વળે તેવાં કપડાં ઓઢાડવાં. મોટા છોકરા કે માણસો હાલે ચાલે, તેથી તેમનાં શરીર ગરમ થાય છે; પણ આવાં નાનાં બચ્ચાં કંઈ હાલતાં ચાલતાં નથી, તેથી તેમને ઠંડી વધારે લાગે. તે બાળકને બહાર કાઢયું હોય તો તેને માખીઓ કે બીજી જીવાત

હેરાન ન કરે, તે માટે તેને જેમાં રાખ્યું હોય તેની આસપાસ મચ્છરદાની રાખવી. ઠેલણગાડી હોય તો તે ઉપર પણ આમ મચ્છરદાની રાખીને તેને બહાર રાખી શકાય.

પ્રકરણ ૧૨ મું

બાળકના શરીરની સંભાળ

બાળકની રમત—દરેક બાળકને રમવું ગમે છે. તે મીંટ માંડતું થાય ત્યાર પહેલાં તો તે પોતાના હાથ-પગ હલાવતું થશે અને રમશે. તેને તે વખતે મોટેરાંએ રમાડવાનો પ્રયત્ન ન કરવો. તેને ગલીપચી કરનારાં કે તેને કુદાવનારાં કે ઉછાળનારાં મોટાં માણસો તેમ કરવામાં ભૂલ કરે છે. તે કદાચ તે વખતે હસશે ખરું, પણ તે તરત થાકી જશે. તેનો સ્વભાવ આવી રમતથી ચીઢિયો થાય અને તે બીકણ બને. તે પોતાના હાથ-પગ ભલે પોતાની મેળે ઉછાળે, અને પાછળથી તે ભલે ઊંધું પડે, ગબડે કે આળોટે. સહેજ મોટું થાય ત્યારે તેને રમકડાંથી રમવું ગમશે. તે રમકડાંને મોંમાં ઘાલશે, તેથી તેનાં રમકડાં પસંદ કરતી વખતે (૧) અણીવાળાં કે ધારવાળાં કોરોવાળાં રમકડાં ન લાવવાં, કારણ કે તેથી તેના મોંમાં ઈજા થશે; (૨) તેને ગુચ્છાવાળાં, વાળવાળાં કે ગમે તેવા રંગથી રંગેલા રમકડાં ન આપવાં, કારણ કે તેવી ચીજો તેના મોંમાં જવાથી તે હેરાન થશે; (૩) તે ગળી શકે કે આખું મોંમાં મૂકી શકે એવાં છેક નાનાં રમકડાં પણ તેને ન આપવાં, નહિ તો કદાચ તેથી તેના જીવને હાનિ પહોંચશે; અને (૪) તે જલદી ફાડી કે ચીરી નાખે એવાં રમકડાં તેને ન આપવાં, નહિ તો તે તેના કકડા મોંમાં ઘાલશે. ગોળ માથાની ધાવણી, ગોળ માથાની નાની લાકડાની ખીંટી કે રબરનાં રમકડાંથી તેને ઘણો આનંદ થશે. બીજું કંઈ ન જડે તો લાકડાનું નાનું રીલ પણ આપી શકાય. આવાં રમકડાં નુકસાનકારક નથી, અને તેથી બાળક રમી

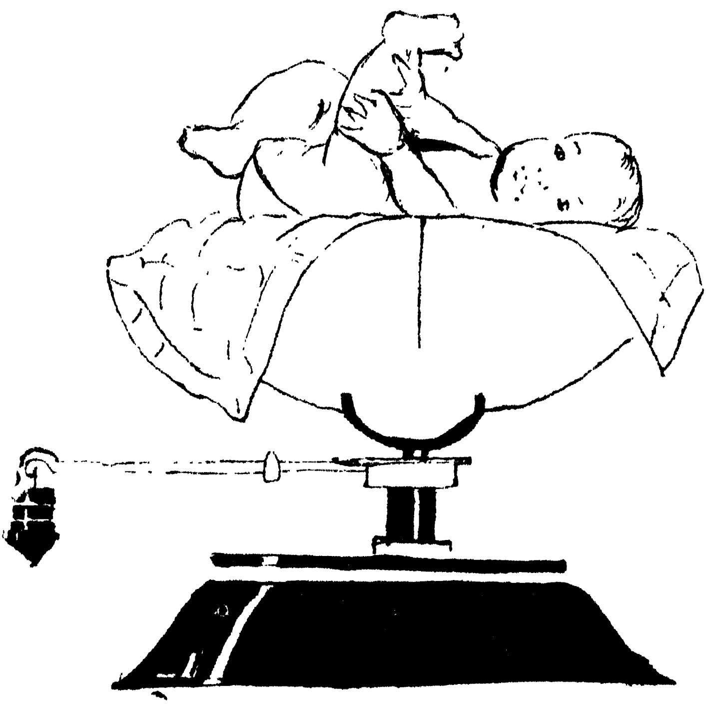
શકશે ને તે આનંદ કરશે. તેવી ચીજો વળી ધોઈ શકાય, એટલે તે સ્વચ્છ રહેશે એ બીજો લાભ છે.

બાળકના મોંમાં રબરની ટોટીઓ કે તકતીઓ મૂકી રાખવી નહિ. ઘણાક એમ માને છે કે એવી ચીજ તેના મોંમાં મૂકવાથી તે શાંત પડી રહેશે. આવી ચીજો ભોંય પર પડી જઈને ગંદી થશે, અને એમને જ્યારે તે ફરીથી મોંમાં મૂકે ત્યારે તેના મોંમાં તે ઉપરનો ગંદવાડ અને રોગના જંતુઓ જે આવા ગંદવાડમાં હોય છે તે દાખલ થશે. વળી એથી પાછળથી બાળકના દાંત વાંકાચૂકા આવે અને કેટલીક વખત વચલા દાંત જોઈએ તેવા સપાટ પણ નહિ ઊગે. બાળકની આવી ટેવ સહેલાઈથી સુધારી શકાય. તે ચીજ તેની પાસેથી લઈ લેવી અને ફરીથી તેને આપવી નહિ, એટલે તે એવી ટેવ ભૂલી જશે. કેટલાંક બાળકો પોતાનો અંગૂઠો ચૂસે છે. કોઈક વખતે તે અંગૂઠો ચૂસે તો હરકત નથી; પણ બાળક ત્રણ–ચાર માસનું થાય તે પછી પણ લાંબો વખત અંગૂઠો ચૂસ ચૂસ કરે તો તે સારું નથી. તે રમતું હોય છે ત્યારે તે અંગૂઠો નથી ચૂસતું; પણ ઊંઘતી વખતે તેનો અંગૂઠો મોંમાં જતો રહે છે. એથી તે ઊંઘે ત્યારે તેના હાથ પર વગર આંગળાંનાં સફેદ મોજાં પહેરાવવાં, કે સફેદ કપડાંના પાટા બાંધવા. આ ચીજોને ધોઈને ચોખ્ખી રાખવી.

બાળકનું વજન થોડા થોડા દહાડાને અંતરે લેવું;* કારણ કે તેને બરાબર પોષણ મળે છે કે કેમ, તે તંદુરસ્ત છે કે કેમ તે જાણવાને માટે આ વજન એ સારું સાધન છે. બાળકનું વજન દિન પ્રતિદિન વધે છે. જન્મ્યા પછીના થોડાક દિવસોમાં તેનું વજન સહેજ ઘટે છે એ વાત ખરી, પણ પછીથી તો તે દર અઠવાડિયે વધતું જ જાય છે. તે ત્રણ માસનું થાય ત્યાં સુધી તો દર અઠવાડિયે તેનું વજન પા રતલથી અડધો રતલ વધશે. પછીથી તેનું

* બાળકનું વજન સ્પ્રિંગના કાંટાથી ન લેવું, પણ બે દાંડીવાળા કાંટાથી લેવું.

વજન પા રતલ કે તેથી વધારે વધશે. તે દસેક માસનું થાય ત્યાર પછી દર અઠવાડિયે તે નવટાંકને શુમારે વધે તો તે ઠીક વધે છે એમ માનવું; પણ જો કોઈ બાળકનું વજન કોઈ પણ બે અઠવાડિયાંમાં નવટાંકથીયે ઓછું વધે કે બિલકુન ન વધે કે તેનું વજન ઘટે, તો તેની તબિયત સારી નથી રહેતી એમ માનવું, અને દાક્તરની કે વૈદની સલાહ જરૂર લેવી.



આકૃતિ-૩૩. બાળકનું વજન કરવું.

દાક્તર કે વૈદની સલાહ લેવાની વાત મેં ઘણી વાર કહી છે. તે બાબત બે બોલ અહીં કહેવાની પણ જરૂર છે. ઘણી વખતે કેટલીક અનુભવી સ્ત્રીઓ અને પુરુષો જેમણે પોતે ઘણાં બાળકો ઉછેર્યાં હોય છે, તેવાં માણસો બાળ-ઉછેરની બાબતમાં યોગ્ય સલાહ આપી શકે છે, અને તે માનવામાં હરકત નથી આવતી; પણ કેટ-

ઘીક વખતે બિનઅનુભવી માણસોની સલાહથી બાળક હેરાન થાય છે. આમ હોવાથી આવા ગમે તેવા માણસની સલાહ માનવા કરતાં દાક્તરની કે વૈદની સલાહ એ સહીસલામત સલાહ છે, એમ માનીને મેં દાક્તરની કે વૈદની સલાહ લેવાની વાત કરી છે. વળી બાહ્ય લક્ષણો ઘણી માંદગીમાં સરખાં હોય પણ તેનાં કારણો જુદાં જુદાં હોય એમ પણ બને છે, એટલે માંદગી વખતે તો ફક્ત અનુભવી માણસોની સલાહ યોગ્ય ન ગણાય. વૈદ–દાકતર તો તે બાહ્ય લક્ષણો-ની સાથે તે દરદીને તપાસી તેની ચિકિત્સા કરી તે પ્રમાણે દવા આપે છે કે ઉપાયો દેખાડે છે, તેથી માંદગી વખતે તો તેમની જ સલાહ લેવી.

સગર્ભા સ્ત્રી શરૂઆતથી તે તેને પ્રસવ થાય અને તેનું બાળક વર્ષ સુધીનું થાય ત્યાં સુધી વૈદ–દાક્તરની સલાહ પ્રમાણે ચાલી શકે, તેવી સગવડ દરેક દેશમાં હોવી જ જોઈએ. આપણે અહીં મોટાં શહેરો અને કસ્બાઓમાં તો સુધરાઈ ખાતા તરફનાં યોગ્ય સગવડવાળાં અને પૈસા લઈને કામ કરનારાં તેમ જ ધર્માદા સુવાવડ ખાતાં અને તંદુરસ્તીનાં કેન્દ્રો હોવાં જોઈએ, કે ત્યાં જઈને આવી બાઈઓ યોગ્ય સલાહ મેળવી શકે. વળી એવાં સ્થળો ઉપર રહેલા વૈદો, દાકતરો અને દાઈઓ બરાબર કેળવાયેલાં અને પોતાની ફરજ અદા કરવા તત્પર હોવાં જોઈએ, અને તેમના ઉપર એવી ચોક્કસ દેખરેખ રખાવી જોઈએ, કે તેઓ પૈકી કોઈ ફરજ ચૂકે એવાં હોય તેમને તેમની ફરજનું ભાન કરાવી શકાય.

પાડોશીઓની સલાહથી ઘણી વખત બાળકોને નુકસાન થાય છે, એવા ઘણા દાખલા મેં જોયા છે. મારા એક સ્નેહીને ત્યાં એક નાનું બાળક હતું. તેની માતાને સુવાવડ બાદ બે–ત્રણ માસ પછી દૂધ ઘણું કમી થઈ ગયું, એટલે બહારના દૂધની જરૂર પડી. તે વખતે તેણે પોતાની પાડોશમાં રહેતી એક અનુભવી ગણાતી ડોશી-માની સલાહ લીધી. તેણે સલાહ આપી કે તે બાળકને ખાંડ નાખીને

નહિ પણ પતાસું કે સાકર નાખીને દૂધ આપવું, અને તે ઉપરાંત દિવસમાં બે ત્રણ વખત પતાસાનું પાણી છીપવું. તે ડોશીમાએ પતાસાનું જે માપ દેખાડયું તે ઉપરથી સાંજ પડયે પાંચ–છ પતાસાં તે બાળકના પેટમાં જવા લાગ્યાં. સાધારણ કદનાં ગુજરાતી પાંચ પતાસાં એટલે તે ચારેક તોલા થાય. આ બાળક આટલી બધી ખાંડને



આકૃતિ–૩૪ તંદુરસ્તી કેન્દ્ર

લીધે બિમાર પડયું. તેની આંખોની નીચેના ભાગમાં થોથર આવી, અને તેની ચામડી ઉપર અને ખાસ કરીને બધી આંગળીઓના સાંધામાં સફેદ ફોલ્લીઓ થઈ. મારા તે સ્નેહીએ મને વાત કરી અને હું તેને ઘેર ગયો. મને લાગ્યું કે બાળકના પોષણમાં કદાચ અયોગ્ય ચીજો વપરાતી હશે. બહારનું દૂધ કે બીજું કંઈ તેને આપવામાં

આવે છે કે કેમ એની મેં પૂછપરછ કરી, ત્યાં તો આ પતાસાંની વાત થઈ. મારા દાકતર મિત્રોએ મને આટલાં પતાસાં આપવાની સલાહ કોઈ દહાડો આપી નહોતી. તેમણે તો બહારનું દૂધ બાળકોને કદાચ ન ભાવે તો સહેજ એટલે પાએક ચમચી કે તેથીયે ઓછી ખાંડ એક વખતના દૂધમાં નાખવા કહેલું; તેથી મને લાગ્યું કે કદાચ વધારા પડતી ખાંડથી તે બાળક હેરાન થતું હશે. હું તે વાત કરી રહ્યો છું એટલામાં પેલાં વૃદ્ધ મા ત્યાં આવ્યાં, અને કહેવા લાગ્યાં કે કાચી ખાંડ બાળકોને નડે અને પતાસાં કે સાકર તો પાકી ખાંડ ગણાય તેથી નડે જ નહિ; છતાં મેં તે પતાસાં એકદમ બંધ કરવાની સલાહ આપી અને દાકતરને પૂછીને આપવા કહ્યું. તે બાળકે ત્યાર પછીનું મોળું દૂધ ન પીધું, પણ તેનાં માતાપિતાએ ધીરજ રાખી અને તેને પતાસાંવાળું દૂધ કે પતાસાંનું પાણી ન જ આપ્યું. બીજું દૂધપાન થવાનો વખત આવતો ગયો અને તે બાળક ભૂખ્યું પણ થયું, એટલે મોળું દૂધ પણ પી ગયું. ત્યાર પછી તે મોળું દૂધ પીતું થયું. તેને પાણી મળતું, પણ ઉકાળીને ઠંડું પાડેલું મોળું જ પાણી મળતું. તેને પછી જરાક હરડે, સંચળ, કરિયાતું, ઇંદ્રજવ, કાચકાં વગેરેનો ઘસારો એક બે રાત વૈદને પૂછીને અપાયો. તેની થોથર ઓછી થઈ ગઈ અને પેલા શરીર પરના ફોલ્લાઓ પણ જતા રહ્યા. ત્યાર પછી પણ તેણે બાળ–ખોરાક સંબંધી મારી સલાહ માંગેલી; પણ મેં તેને કહેલું કે દરેક બાળકની પ્રકૃતિ જુદી જુદી હોય, માટે દાક્તર કે વૈદને પૂછીને કામ કરવું. ઈશ્વરકૃપાથી તેમનું બાળક સાજું થયું, જીવ્યું અને તેમને આનંદ થયો. બે–ચાર માસવાળા બાળકને સહેજ ચોળેલો ભાત, સહેજ બિસ્કિટ, જરાક જેટલો મગજ વગેરે અપાવનારાં ડોસાં–ડગરાં જેમને અનુભવી ગણીએ છીએ તે છે, અને તેમના આવા અનુભવનાં કડવાં ફળ ચાખનાર બાળકોની માતાઓને મન તેમની અજ્ઞાનતા નથી વસતી. આવાં કમભાગ્ય બાળકો જો જીવે છે, તો તે ઘણે ભાગે ડેફરાયેલાં અને માંદલાં રહે છે.

પ્રકરણ ૧૩ મું

વધતા બાળકોનું સમયપત્રક

એકલું દૂધ લેતું હોય કે દૂધની સાથે જરાક મોસંબીનો રસ વગેરે લેતું હોય, તેવાં બાળકોનું સમયપત્રક આપી ગયો છું; (જુઓ, પૃષ્ઠ ૮૦ થી ૮૨) પણ તે સમયપત્રકને અને તે જ ખોરાકને છેક સુધી વળગી રહેવાનું નથી. બાળક જેમ જેમ મોટું થાય તેમ તેમ તેમાં ફેરફાર કરવો પડે. તે મોટું થાય તેમ તેની માતાને પણ દૂધ ઓછું આવે, અથવા તેને માટે તેનું દૂધ ઓછું પડે. તેથી તે બાળકને બીજો બહારનો ખોરાક આપવો પડશે. તે છ માસનું થાય ત્યાર સુધીમાં તો બહારનો ખોરાક તેને ન આપવામાં આવે તો તેને પૂરતું પોષણ મળતું નથી. વળી તે અરસામાં તો તેને તેની માતા દૂધ આપે તોયે તેણે પાંચ વખત જ દૂધ આપવું, વધારે વખત નહિ.



આકૃતિ-૩૫
બાળકનો વિકાસ

તેનો કાર્યક્રમ નીચે પ્રમાણે થઈ શકે—

સવારે	૬ થી ૬-૧૫	દૂધપાન (દસબાર મિનિટ સુધી)
,,	૬-૧૫ થી ૯	ખટુલી કે પારણામાં એકલું રહેવા દેવું. બે ચમચા ઉકાળીને ઠંડું પાડેલું પાણી ચમચી વડે આપવું. ત્રણ ચાર ચમચા મોસંબીનો રસ અથવા ટમેટાંનો રસ અને એકથી બે ચમચી કોડલીવર તેલ કે શાર્કલીવર તેલ.

સવારે ૯–૩૦	સ્નાન.
,, ૧૦ થી ૧૦–૩૦	ધાન્યને પાણીમાં ખૂબ રાંધીને તેની કાંજી બનાવવી, અને તેને દૂધમાં પાતળી કાલવીને શરૂઆતમાં એક ચમચી ભરીને આપવી. ધીમે ધીમે તે કાંજી વધારતા જવી, અને તે સાત માસનું થાય ત્યાં સુધીમાં ત્રણ મોટા ચમચા જેટલી કાંજી આપતા થવું. હમણાં કાંજી ન પચે તો તે મોડી શરૂ કરી શકાય. આ કાંજી આપ્યા પછી દૂધપાન બીજી વખત દસ બાર મિનિટ.
,, ૧૦–૩૦ થી ૨	બપોરના ઉઘાડી બારી પાસે કે ખુલ્લામાં ઉંઘાડવું. જો ઘરમાં ચોક હોય તો તે બાળકની ખટુલી કે પારણું ચોકમાં કે ઉપલે પરથાળે મૂકી શકાય; તેથી તેને ખુલ્લી અને ચોખ્ખી હવાનો લાભ મળશે. આમાં જો દિવસના વહેલા ભાગમાં તડકો આવે ત્યાં આગળ તેને મુકાય તો ઘણું સારું, કે તેના શરીર ઉપર તડકો પણ પડે અને તેનો લાભ તેને મળે. તેની આંખો પર તડકો ન પડે તે જોવું.
બપોરે ૨ થી ૨–૧૫	દૂધપાન (ત્રીજી વખત)
,, ૨–૧૫ થી ૫	એકલું સૂઈ રહેવા દેવું. તેને રમવું હોય તો તે એકલું ભલે રમે.
સાંજે ૫ થી ૬	અધોળેક ઉકાળેલું પાણી આપવું. (ચમચી વડે) અને તેને ગોદડી ઉપર પડી રહેવા દેવું.

	તેને હાથ–પગ ઉછાળી કસરત કરવી હોય તો તે ભલે કરે.
સાંજે ૬ થી ૬–૧૫	ધાન્યની કાંજી એક ચમચીથી શરૂ કરીને એક મોટા ચમચા સુધી વધારી શકાય. (દૂધપાન ચોથી વખત)
સાંજના ૬–૧૫ થી ૧૦	સુવાડવું. તે પારણામાં કે ખટુલીમાં સૂતું હોય ત્યારે બારી ઉઘાડી રાખવી, એટલે બહારથી ચોખ્ખી હવા અંદર આવે. તેને એકલું પડી રહેવાની ટેવ પાડવી. તેના ઓરડામાં શાંતિ રાખવી.

રાતના ૧૦ **તે ઊઠે તો જ દૂધ આપવું.** તેને જગાડીને કદી દૂધ ન આપવું. એમ કરતાં કરતાં તે દસ વાગ્યાના દૂધની ટેવ એકે બે માસમાં ભૂલી જશે.

માતા આ સમયપત્રક પ્રમાણે ચાલવાનો પ્રયત્ન ખરા દિલથી કરે, તો તેને સવારે રસોઈ કરવાનો વખત મળશે, બપોરે ઘરકામ તથા આરામનો વખત મળશે, સાંજે ૫ અને ૬ ની વચ્ચે આડોશી-પાડોશી સાથે વાતો કરવાનો કે કંઈ ભરવા–ગૂંથવાનો, અને સવાછ પછી બહાર ફરવાનો વખત પણ મળશે. જો તેની ઇચ્છા બાળકને લઈને બહાર જવાની થાય તો બાબાગાડીમાં તેને સુવાડીને તે બહાર લઈ જઈ શકશે, કે તેને હાથમાં લઈને તે બહાર જઈ શકશે. તેથી તેને પોતાને અને તેના બાળકને બહારની ખુલ્લી હવા અને અજવાળાનો લાભ મળશે.

તા. ક. હાથમાં બાળકને લેવા કરતાં તેને ચીના લોકો તેમ જ આપણે અહીંના કામગરા લોકો

પીઠે બાંધે છે તેમ, કે ખભે જનોઈની માફક એક પહોળો જાડા કપડાનો કકડો બાંધી તેમાં તેને રાખીને બહાર લઈ જવાય તો સારું. બાળકને કેડે લેવા કરતાં આ રીત સારી છે. એથી તેની માતાના હાથ છૂટા રહેશે ને તે થાકશે નહિ.

તે બાળક સાત માસનું થાય ત્યાં સુધીમાં તેનો ખોરાક વધ્યો હશે. હવે સમયપત્રકમાં ફેરફાર કરવો પડશે.

૭ માસ ૮ માસ ૯ માસ

સવારના ૬ થી ૬–૧૫	દૂધપાન ૧૦ થી ૧૨ મિનિટ સુધી.
૬–૧૫ થી ૯	પારણામાં કે ગોદડી પર એકલું પડી રહેવા દેવું. પછી ભલે તે સૂએ કે રમે.
૯ થી ૯–૩૦	(क) ઉકાળીને ઠંડું કરેલું પાણી પાંચેક તોલા એટલે નવટાંક કે બે ઔંસ આપવું. ચમચી છોડીને ધીમે ધીમે પવાલાથી પીતાં શીખવવું.
	(ख) ત્રણથી ચાર મોટા ચમચા ભરીને મોસંબીનો રસ કે ટમેટાંનો રસ અને બે ચમચી સુધી કૉડલીવર તેલ અથવા શાર્કલીવર તેલ. ટમેટાંનો રસ પાંચ ચમચા સુધી પણ અપાય.
૯–૩૦	સ્નાન.
૧૦ થી ૧૦–૩૦	ધાન્યની કાંજી ગરમ દૂધથી પાતળી કરેલી ૩ થી ૪ ચમચા—અધોળથી નવટાંક દૂધ લેવું. પછી દૂધપાન (માતાનું) બીજું.
બપોરના ૧૦–૩૦ થી ૨	ઉઘાડી બારી પાસે કે ચોકમાં કે ઉપલે પરથાળે ઉંઘાડવું.

બપોરના ૨ થી ૨–૩૦ એક ચમચી શાકભાજીનો રસ ચાળણીમાં ગાળીને. શરૂઆતમાં તાંદલજો કે પાલક જેવી ભાજી લેવી. ધીમે ધીમે તે રસ વધારીને ત્રણ મોટા ચમચા સુધી લઈ જવો. આઠમે માસે તેને ગાજર કે બીજા શાકનો સહેજ માવો આપવા માંડવો. ધીમે ધીમે જુદી જુદી જાતનાં શાક એકઠાં કર્યા હોય તેમાં બટાકા પણ લેવાય ને તેનો માવો પણ સહેજ અપાય. નવ માસનું બાળક થાય ત્યાં સુધીમાં પચે તો આ શાકનો માવો બે ચમચા સુધી લઈ જવો. આ વખતે શાકના માવાને બદલે થોડાંક જરદાલુ કે સફરજનને બાફીને તેનો માવો પણ આપી શકાય. બાળકને કેટલું પચે છે તે ખાસ જોવું, જો તેને પચે તો જ ખોરાક ધીમે ધીમે વધારવો. તેમાં તેના ઝાડાનો રંગ, વાસ, બંધારણ વગેરે પર લક્ષ રાખતા રહેવું. પછી દૂધપાન ત્રીજું. આઠમા માસથી રોજ આ દૂધપાન બંધ કરાવવા પર લક્ષ દેવું. ઈંડાં આપવાની ઇચ્છા રાખનારે આઠમે મહિનેથી વીસ મિનિટ સુધી ઈંડાંને ઉકાળીને તેની દાળ સહેજ આપવી. પછી ધીમે ધીમે વધારીને ઈંડાંની દાળ પૂરી આપી શકાય.

૨–૩૦ થી ૪–૩૦ ઊંઘ. ઉપર પ્રમાણે થોડોક વખત ખુલ્લામાં સુવાડવું.

સાંજના ૪–૩૦ થી ૬	બેએક ચમચા ઉકાળીને ઠંડું પાડેલું પાણી. (પવાલાથી)
૬ થી ૬–૨૦	ધાન્યની કાંજી બે ચમચા અને દૂધપાન. આઠ માસના બાળકને આ ત્રીજું દૂધપાન હશે.
૬–૨૦	પવન ન આવે એવે ઠેકાણે પડી રહેવા દેવું. તે રમે કે ઊંઘેઃ તેની મરજીમ આવે તેમ કરે. તેના ઓરડામાં અજવાળું બહુ ન જોઈએ, અને ત્યાં શાંતિ તો ખાસ હોવી જોઈએ.
રાત્રે ૧૦–	જો તે જાગે તો જ દૂધપાન કરાવવું. **હવે માતાએ આ વખતનું દૂધપાન પણ બંધ કરાવવા તરફ ખાસ લક્ષ આપવું.** જો માતા બાળકને રાત પડે એટલે શાંતિથી સુવા દેશે તો તે આખી રાત ઊંઘશે. નવમો માસ બેસે ત્યાર પહેલાંથી તેની માતાએ તેને પેશાબપાણી સૂતાં સૂતાં ન કરી દેવાની ટેવ પાડવાનો પ્રયત્ન કરવો.

બાળકને રોજ નિયમિત વખતે ખાળે લઈ જવું અને પગે પણ કરવું, એટલે તેને તે વખતે પેશાબપાણી કરી લેવાની ટેવ પડશે. વળી તે અરસામાં તે સહેજ અવાજ કરતું પણ થયું હશે, એટલે તેને હાજત થતાં તરત જ તે હુંકાર કરતાં પણ શીખશે; અને ધીમે ધીમે ટેવાયેલું દસ માસનું બાળક તો જરૂર એમ કરશે. તે ન છૂટકે જ ગોદડી વગેરે ભીની કરશે કે બગાડશે.

બાળકને હવે આગલા દાંતો ફૂટી ગયા હશે, એટલે તેને સખત અંગારખી બનાવીને આપી શકાય. તેની કોરો એવી હોવી જોઈએ કે

તેના દાંતથી તે એકદમ ખરી ન પડે. થોડોક વખત તે ભલે તેના ઉપર દાંત અજમાવે. દસબાર મિનિટ પછી તે અંગારખી લઈ લેવી. અંગારખી ન હોય અને પાઉંના ટુકડાને ભઠ્ઠીનાં શેકીને તેને કઠણ અને ખરા કર્યા હોય તો તે પણ ચાલે. તે પણ સહેજમાં ભાગી જાય એવા ન જોઈએ. જ્યારથી તેને ધાન્યની કાંજી આપવાનું શરૂ કર્યું હોય ત્યારથી તેને થોડુંક બહારનું દૂધ તો આપવા માંડયું હશે. આઠ માસના બાળકને કાંજી આપવાના સમયે બહારનું નવટાંક દૂધ કાંજીને પાતળી બનાવવા વાપરવાનું છે. હવે તેને બહારનું દૂધ વધારતા જવું અને દસમે માસે તો તેને ધાવણ છોડાવવાનો પ્રયત્ન કરવો, એટલે અગિયારમો માસ બેસતાં તે માતૃદૂધ લેવાને સમયે પોણાથી એક પ્યાલો ભરીને દૂધ લેતું થશે. પોતાની માતાનું હૂંફાળું દૂધ પીવાની તેને ટેવ પડેલી છે, તેથી આ દૂધ પણ એવું હૂંફાળું હોય તો તે પીવાને આનાકાની નહિ કરે.

પ્રકરણ ૧૪ મું

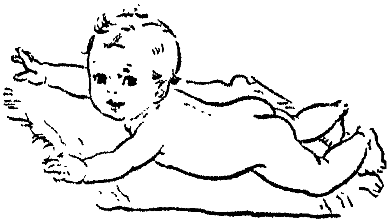
બાળકની કેળવણી

બાળકની કેળવણી છેક નાનપણથી શરૂ થાય. કેટલુંક તો તેને કુદરત શીખવે છે. જો તેનાં માબાપ અને સગાં તેને ઊંચકી ઊંચકીને ન ફરે, તેને પોતાની ગમ્મતને સારુ બેસાડવા ઉઠાડવા ન જાય અને તેની સાથે વેવલાવેડા ન કરે, તો તેની કુદરતી કેળવણી સારી બનશે. કુદરતને મદદ કરવાનું કામ તેનાં માબાપ અને સગાંનું છે.



આકૃતિ ૩૬

તે શું શું કરે છે? (૧) ત્રણ માસનું તંદુરસ્ત બાળક હાથ પર લઈને ખભા પર તેનું માથું મૂકીએ તો તે માથું ઊંચકીને થોડીક વાર અધ્ધર રાખશે. (૨) તે સૂતું હોય તો પાસું બદલશે ને તે પાછું ચત્તું થશે. (૩) તે જો ઊંધું પડયું હોય કે તેને ઊંધું નાખ્યું હોય તો તે હાથ ટેકવીને ઊંચું થશે. (૪) તે પોતાની આંગળીઓ પકડીને રમશે. (૫) કોઈ જતું આવતું હોય તો તેની પાછળ તે આંખ ફેરવવા માંડશે, અથવા તેની આંખ આગળ રંગીન ધાવણી કે બીજી ચીજ ફેરવવામાં આવે તો તે ડાબા જમણી આંખ ફેરવશે.



આકૃત ૩૭

(૬) તે કડીઓ જેવી ચીજોને પકડશે અને તેમને આમ તેમ ફેરવવા પ્રયત્ન કરશે. (૭) તેના સામું જોઈને કોઈ હસે તો તે મોં મલકાવશે કે હસશે. (૮) તે ધીમે ધીમે અવાજ કરવા માંડશે, અને અવાજ કરીને ખુશ થશે. (૯) તે જાણીતો અવાજ કે હાલરડાં જેવાં ગીતો સાંભળીને શાંત થશે. (૧૦) હવે દૂધપાનનો સમય તેને યાદ આવશે, અને તે સમય થાય તે પહેલાં તે સહેજ ઉશ્કેરાવા માંડશે, અને આશાભર્યું મોં ફાડવા માંડશે.

૭ માસથી નવ માસ થાય ત્યાં સુધીમાં (૧) તંદુરસ્ત બાળકને અધ્ધર બેસાડીએ તો તે સહેજે બેસી રહેશે. તેને જરાક આગળ ઢળતું બેસાડવું પડે. (૨) તે પોતાની બધી આંગળીઓનો ઉપયોગ કરીને ચીજો પકડશે. (૩) તે નવ માસનું થાય તે પહેલાં તો તે દરેક હાથમાં એકેક ઈંચ વ્યાસનો મોટો ગોળો કે ધન પકડશે (૪) તે દૂર રાખેલી



આ. ૩૮. ઢળતું બેઠેલું બાળક.

બીજાને લેવા પ્રયત્ન કરશે. (૫) તેના હાથમાં ખાવણી, ઘૂઘરો કે ચમચો હોય તો તે અફાળીને અવાજ કરશે. (૬) તે કંઈક બોલવા જશે અને તેની સાથે તેનાં માબાપ વાતો કરતાં હોય તો તે કોઈક સ્પષ્ટ ઉચ્ચારો પણ કરશે. તે કદાચ આ, મા, બા, પા, મં, તા, એવું કંઈક બોલશે. (૭) જે માણસો સાથે તેને ઘણો પરિચય પડતો હોય તેવા માણસોને જોતાં તે હસશે, અને કંઈક અવાજ કરશે. (૮) તે ખુશ થાય ત્યારે પણ કંઈક અવાજ કરશે કે હસશે, અને હાથ–પગ જોરથી હલાવશે.

નવ માસ પછીથી (૧) તે પોતાની મેળે બેસશે. (૨) તેને ઊંધું પાડીએ તો તે ઘૂંટણિયાં ખેંચવા જશે અને થોડાક રોજમાં



આકૃતિ ૩૯

પોતાની મેળે બેઠેલું બાળક



આકૃતિ ૪૦

તે ઘૂંટણિયાં ખેંચશે. (૩) તે ઓળખીતાઓના અવાજ સાંભળી જે તરફથી અવાજ આવે તે તરફ આંખ અને પછી માથું ફેરવશે. (૪) તે નાનાં નાનાં રમકડાંને પોતાની આંગળીઓ વડે ઊંચકશે.

(૫) તાલબદ્ધ ગવાતાં નાનાં ગીતો સાંભળી તે ખુશ થશે. નીચે આપેલાં અને બીજાં એવાં ગીતો ગાઈ જોવાં. દા. ત.

૧ { બચલી બચલી કુક્કડ,
ખાય ઘી, કેળાં ને સક્કર.

૨ { ચાંદાપોળી, ચાંદાપોળી, ઘીમાં બોળી,
સૌ છોકરાંને અડધી પોળી;
મારી બચલીને આખી પોળી,
લે રે બચલી હપ્પા.

૩ { આવ રે વરસાદ,
ઘેબરિયો પરસાદ;
ઊની ઊની રોટલી,
ને કારેલાંનું શાક.
આવ રે વરસાદ,
નેવલે પાણી;
નહારી છોકરીને,
દેડકે તાણી.

૪ { ધમ વલોણું ધમ,
ચૂડા પહેર્યા છમ;
ચૂડે બાંધ્યાં મોતી,
તોડી તોડી જોતી;
છોકરાંને છાશ દેતી,
પોતે માખણ ખાતી.

(૬) તે તાતા, દાદા એવા બે સરખા અક્ષરના શબ્દો બોલશે. (૭) જતા માણસોને તે હાથ ઊંચો કરી ‘આવજો’ કરશે અને થોડા દહાડામાં અસ્પષ્ટ ‘આ...જો’ કહેશે. (૮) તે ચીજો ખખડાવી અવાજ કરશે. એકાદ મંજીરો તેના હાથમાં આપ્યો હોય તો તેને જમીન પર કે બીજી કોઈ ચીજ પર અવાજ કરીને અફાળી ખુશ થશે. (૯) તેના દેખતાં રેતીમાં કંઈ મોટું ચીતરીશું તો તે ખુશ થશે અને તે તરફ નજર માંડશે. (૧૦) વરસ-દહાડો પૂરો થતામાં જ તંદુરસ્ત બાળક પોતે કંઈ પકડીને ઊભું થશે. તે થોડી વાર પોતાની મેળે અધ્ધરપધ્ધર ઊભું પણ રહેશે અને કદાચ બે પગલાંયે માંડશે.

ખાસ સૂચના—તે બાળકને કોઈએ ઊભું કરીને ‘ચાલ’ ‘ચાલ’ કરી ચલાવવું નહિ. તેના હાથ પકડી ચલાવવાથી તેના કુમળા પગ વાંકા વળી જશે. તે પોતાની મેળે પોતાની શક્તિ પ્રમાણે ઊભું થઈ જાય ને ચાલવા માંડે તો હરકત નથી. કુદરતને તેનું કામ કરવા દેવું. તે જ પ્રમાણે બેસતાં શીખતી વખતે બાળક પોતાની મેળે ઊંધું પડી ઊંચું થઈ બેસતાં શીખી જશે. તેને

ચૂલડીમાં કે ખુરશીમાં કે બીજા કશામાં ટેકવીને બેસાડવાનો પ્રયત્ન કરવાની જરૂર નથી.

બાળકને દાંત ફૂટવાનો વખત છ માસનો છે. કેટલાંક બાળકને તેથી પહેલાં દાંત ફૂટે છે. જન્મથી દાંતવાળાં છોકરાં પણ અપવાદ રૂપે હોય છે, પણ છ માસ થાય ત્યાર પછી તંદુરસ્ત બાળકને દાંત જરૂર ફૂટવા માંડશે. કોઈને મોડા દાંત ફૂટે તો આઠ માસ સુધીમાં પહેલો દાંત ફૂટે; તેથી કંઈ ગભરાવાની જરૂર નથી. પહેલાં નીચેનાં પેઢાંમાં વચલો એક દાંત ફૂટશે. પછી બીજો ફૂટશે. ત્યાર પછી ઉપલાં પેઢાંમાં વચલા બે દાંત ફૂટશે. પછીથી બાકીના ચાર આગલા દાંત ફૂટશે.

ઘણાં તંદુરસ્ત બાળકોને દાંત આવે ત્યારે કંઈ પણ હેરાનગતિ થતી નથી. તે વખતે તેમની તબિયત બગડે ત્યારે તે ખરાબ ખોરાક કે અજુક્તા ખોરાકથી પણ બગડે: અને દાંત આવે છે તેથી જ તબિયત બગડે છે એમ માની ન લેવું. દાંત આવે તે વખતમાં બાળક માંદું પડે ત્યારે હમેશાં દાંત પર બધો દોષ નાખી દેવો એ વાજબી નથી. માતાએ પોતાનો અને બાળકનો ખોરાક, પોતાની વર્તણુક, વગેરે તપાસી જોવાં અને તેમાં યોગ્ય ફેરફાર કરવા. દાંત આવતા હોય ત્યારે પેઢાં સૂજે અને ચિરાય તે વખતે મોંની તે ભાગની ચામડી આળી થાય અને બાળક જરાક નરમ થાય પણ ખરું. તેટલા માટે એ અરસામાં ખૂબ સાચવીને કામ લેવું. તે વખતે વૈદ-દાક્તરની સલાહ પણ જરૂર લેવી. કેટલાંક બાળકને તે અરસામાં ઝાડા વગેરે થાય ખરા. જો તેનાં પેઢાં લાંબો વખત સૂજેલાં રહે, તેના મોંમાંથી લાળ ઝર્યાં કરે અને તેના ઝાડા પાતળા અને દુર્ગંધ મારતા હોય, તો તે દાંત આવવાથી બિમાર છે એમ માનવું. તેને દિવસમાં ત્રણ ચાર વખત સવાનું પાણી કે સવાદાણાનું પાણી (ડીલવૉટર) એકેક ચમચી આપવું. તેનાં પેઢાં પર

ત્રણે બાજુ દીકામાળીનું વસ્ત્રગાળ ચૂરણ સહેજ મધમાં બોળીને દિવસમાં બે ત્રણ વખત ઘસવું.

બાળકના દાંત ચોખ્ખા રાખવા. ચોખ્ખા રૂના ડૂચાને ઉકાળેલા પાણીમાં બોળીને તેના વડે દિવસમાં ત્રણ વખત દાંતને ત્રણે બાજુથી સાચવીને સાફ કરવા. તેને વળી કઠણ ચીજ દાંત મારવાને આપવી, પણ તે ચીજ એવી ન હોય કે તેના જલદી કકડા થઈ જાય, અને તેમાંનો આખો કકડો તેના મોંમાં જાય. આખું નાનું સફરજન, કારેલું, સખત અંગારખી એવી ચીજ ચાલે. હું તો આવા બાળકને રમવાને સારુ ચોખ્ખું કારેલું આપતો. તે તેને ચૂસે કે કરડે તો તેનો રસ તેના પેટમાં જાય તો હરકત નહિ. તે કઠણ પણ ખરું એટલે તે તેના ઉપર દાંત મારી પોતાનાં જડબાંને કસરત પણ આપે. તે બાળક પૂરા એક વરસનું થાય ત્યાં સુધીમાં સાજુંસમું રહે તો તેની ખિલવણી નીચે પ્રમાણે થઈ હશે. (નીચેના માપથી નીચાં કે ઊંચાં બાળકો હોઈ શકે. આ તો સામાન્ય વાત છે.)

(૧) તેની ઊંચાઈ ૨૯ ઈંચની આસપાસ અને તેનું વજન ૨૧ રતલની આસપાસ હોય.

(૨) તેના સ્નાયુઓ કઠણ હોય અને તે લોહીથી ભરેલા છે એમ તેમના રંગ પરથી લાગે.

(૩) તેની ચામડી સુંવાળી હોય. તેને તડકે થોડોક વખત રોજ રાખતા હોઈએ તો તે જરાક શ્યામ (તડકે બળેલી ચામડીવાળું) પણ પડયું હોય.

(૪) તેને છ કે વધારે દાંત આવ્યા હોય.

(૫) તેની આંખો નિર્મળ હોય અને તે બાડું ન જુએ પણ સીધું જુએ.

(૬) તે કદાચ પ્યાલામાંથી થોડુંક દૂધ પીતું થઈ ગયું હોય.

(૭) તે નિયમિત રીતે બેસીને અને આનંદથી પાંચ વખત પોષણ લે. તે તેથી ઓછી વખત કદાચ પોષણ લે, પણ વધારે વખત તો નહિ જ. તે બેએક જુદાં જુદાં ધાન્યની રાબ કે ચોળો લે, અને તેણે ચારેક જાતનાં શાક ચાખ્યાં હોય.



આકૃતિ ૪૧. પોષણ લેતું બાળક.

(૮) તેને પેશાબપાણી નિયમિત થાય અને પોતાનાં બાળોતિયાં પલાળતું અટકી જાય. વળી તેને અમુક સ્થળે કે અમુક રીતે રાખે એટલે તે પેશાબ અને ઝાડો કરતું થાય.

(૯) તેને સાંજે છ વાગ્યે સુવાડે, પણ સાત વાગ્યામાં તે ઊંઘી જાય, અને આખી રાત ઊંઘે.

(૧૦) તે પોતાની મેળે અધ્ધર ઊભું રહે અને પગ પણ માંડે. તે પોતે ખુરશી કે ખાટલો કે બીજું કંઈ પકડીને ઊભું થઈ જાય અને તે પકડીને તેની કોરે કોરે ઘણું ચાલે.

આ બધું બાળક ક્યારે કરી શકે તે સવાલ છે. તેનાં માબાપે તે બાળકને દાક્તર કે વૈદને કે તંદુરસ્તીનાં કેન્દ્રોમાં વખતોવખત દેખાડયું હોય અને ત્યાંની સલાહ પ્રમાણે ચાલ્યાં હોય તો જ આ પ્રમાણે બાળક ઊછરે. તેનાં માબાપે તેને પોતાની જાતને કેળવવાની પૂર્ણ તક આપેલી હોય, તેને નાના મનુષ્ય તરીકે ગણેલું હોય અને તેને પોતાના રમકડા જેવું ગણ્યું ન હોય, તો જ વરસ-દહાડાનું બાળક આ પ્રમાણે થાય અને આવી ક્રિયાઓ કરે; પણ જો



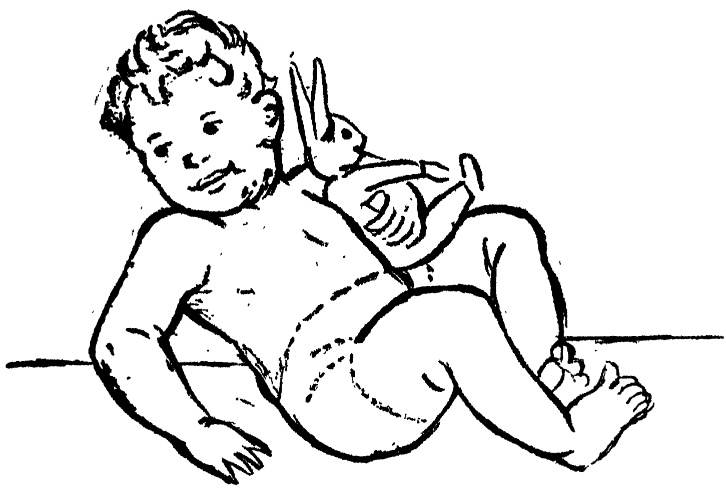
આકૃતિ ૪૨

માબાપ અને તેની સાથે સાથે તેનાં પાસેનાં બીજાં સગાં તેને સારું રહેવાની અને બનવાની તક જ ન આપે, તેને અનિયમિત ટેવો પાડે, તેના ખોરાક તરફ બેદરકાર રહે, તેને ઊંચકી ઊંચકીને ફરે, પોતાને ફાવે તેમ તેને રમાડી કે ઉછાળી તેને ઉશ્કેરી મૂકે, તેની સ્વચ્છતા પર લક્ષ ન આપે, તો પછી તે બાળક તંદુરસ્ત અને મજબૂત ન પણ થાય, અને યોગ્ય રીતે તેનું શરીર બંધાય પણ નહિ. માબાપની બેદરકારી, તેમની અજ્ઞાનતા, તેમની ઘેલછા, તેમનું વેવલાપણું, એ ઘણાં બાળકોની માંદગીનું કારણ છે, અને તેનાં પરિણામ તે બાળકને તેની જિંદગીની શરૂઆતથી તે ઘણાં વર્ષ સુધી ભોગવવાં પડે છે.

પ્રકરણ ૧૫ મું

બાળકની માંદગી

માબાપ બાળકની ગમે તેટલી દરકાર કરે, તોપણ કેટલાક ઊડતા ચેપી રોગોથી બાળક પીડાવાનો સંભવ છે. આવા રોગોમાં



આકૃતિ ૪૩

શીતળા, ઓરી, અછબડા અને ડીપ્થેરિયા કે ગળસૂણું મુખ્ય છે. શીતળાની રસી મુકાવવાથી બાળક શીતળા, ઓરી અને અછબડાથી બચી જાય છે. તે છ માસનું થાય તે વખતે તેને શીતળાની રસી મુકાવવી એ તે રોગોથી બચવાનો સહેલો અને સારો ઉપાય છે; અને તેથી બાળકને કંઈ પણ હેરાનગતિ ભોગવવી પડતી નથી. ગળસૂણાને માટે પણ રસી આવે છે અને તે દાક્તર કહે તો મુકાવવી. તે સિવાય બીજા રોગો પણ બાળકને થાય.

બાળક માંદું થાય ત્યારે તે બરાબર ઊંઘે નહિ, તે દૂધ બરાબર ન લે, તેનું મોં જરાક લાલ થાય, તે રડે, તે ચિડાય અને તે લોથ-લોથ કરે. તે સહેજ પણ માંદું થાય એટલે દાક્તર કે વૈદની મદદ

લેવી. તેને બજારની બનાવેલી **તૈયાર પેટંટ દવાઓ લાવીને ન આપવી.** તેની અંદર શું છે તેની કોઈને ખબર નથી હોતી, અને તે પૈકી ઘણી તો તદ્દન નકામી હોય છે. વળી તેને શાંત પાડવાની દવાઓ જેમને 'સુધિંગ સીરપ' એટલે શાંત પાડનારાં શરબતો કહે છે તે કદી ન આપવાં. તેમાં અફીણ કે બીજી એવી ઘેન ચઢે તેવી દવા હોય છે, અને બાળક તેથી ખૂબ હેરાન થાય છે. નાનાં બાળકને ઘણે ભાગે નીચેના રોગો પણ થાય.

પેટના રોગો અને ઝાડા—એક વરસનાં બાળકો થાય ત્યાં સુધીમાં જે બાળકો મરી જાય છે, તેમાંનાં મોટે ભાગે પેટનાં દરદોથી મરે છે. તેમને પહેલાં અપચો થાય અને પછી પેટનાં જુદાં જુદાં દરદો થાય. તંદુરસ્ત બાળકને એકથી ચાર સુધી ઝાડા રોજના થાય, અને તેમનો રંગ પીળો હોય. તે ઝાડો બંધાયેલો હોય કે બંધાયેલો ન પણ હોય; પણ જ્યારે તે બિમાર પડે ત્યારે તેને ઘણી વખત ઝાડે જવું પડે, તેના ઝાડા પાતળા હોય, કે તેનો રંગ લીલો હોય, કે તેમાં દહીં જેવા ફોદા હોય, કે તેમાં ચરબીના ઝીણા મોટા લચકા હોય કે તે ચીકણો હોય. બાળકને આવા ઝાડા થાય કે તેને ઊલટીઓ થાય ત્યારે તેનો બધો ખોરાક બંધ કરી દેવો, અને તેને ફક્ત ઉકાળેલું પાણી કે જવનું પાણી આપવું. જો બાળકને માતાનું દૂધ મળતું હોય, તો માએ પોતાનો ખોરાક કેવો છે તે તપાસી જોવો અને તેમાં એવી ચીજો ખાતી હોય કે જે તેને પોતાને ભારે પડે કે તેની તબિયત બગડે તો તે ખાવાની બંધ કરવી. જો માતા પોતે પોતાના ખોરાક પર લક્ષ રાખે તો તેના દૂધ પર ઊછરતા બાળકને આવા ઝાડા થવાનો સંભવ નથી; પણ જો બાળકને બહારનું દૂધ કે બહારનો ખોરાક આપવામાં આવે તે બાળકને આવા પેટના રોગ વધારે પ્રમાણમાં થવાનો સંભવ છે.

બાળકને ચૂંક આવવાનાં ઘણાં કારણો છે. જો તેને દસથી બાર મિનિટને બદલે લાંબો વખત થાને રાખવામાં આવે, કે તેને

ગમે ત્યારે અને પાંચ કે છ વખતથી વધારે વખત દૂધ આપવામાં આવે, કે તેને અનિયમિત દૂધ દેવામાં આવે તો તેને ચૂંકનો રોગ થવાનો સંભવ છે. બાળકને બહારનું દૂધ આપવામાં આવે ત્યારે તેને જો ખૂબ ખાંડવાળું કે જે દૂધમાં વધારે પ્રમાણમાં માખણ હોય એવું દૂધ આપવામાં આવે તોપણ તેને ચૂંક આવે. આવો ખોરાક તેને આપવાથી તેને અપચો થાય અને તેના પેટમાં વાયુ થાય, જેથી તેને ચૂંક આવે. ચૂંકથી પીડાતું બાળક પડયું પડયું રડશે અને તે ત્રણી વખતે પોતાના પગ બેવડા વાળી દઈને તેની જાંઘોને પેટ સાથે દાબશે. જો તેને દરદ ઘણું થતું હોય અને તે રડ રડ કરતું હોય તો ફલાલીનના બે કકડા લઈ તેમને વારાફરતી ગરમ પાણીમાં બોળી નિચોવીને તે વડે શેક કરવો. એક કકડો તેના પેટ અને પેઢુ પર હોય ત્યારે બીજો કકડો ગરમ પાણીમાં રાખવો, કે તેમને વારાફરતી વાપરીને ચાલુ શેક કરી શકાય. તેના પેટની કુમળી ચામડી દાઝે નહિ એ માટે તે ઉપર શેક કરતાં પહેલાં વેસેલીન કે મીઠું તેલ કે દિવેલ ચોપડવું. તેને દરદ નરમ પડશે એટલે તે રડતું બંધ પડશે; પછી શેક બંધ કરવો, અને તેના પેટ–પેઢાને કોરાં પાડીને તેના ઉપર ચોખ્ખા પોચા રૂનાં પેલ મૂકીને તે ઉપર બે–ત્રણ પડ ફલાલીનનાં આવે એવો પાટો લપેટવો.

જો આવા શેકથી પણ ચૂંક ન મટે અને દાક્તર પાસે ન હોય તો તેને મીઠાની નાની પિચકારી ગુદાવાટે આપવી. એક પ્યાલા ગરમ પાણીમાં બે તૃતીયાંશ* ચમચી મીઠું નાંખીને જે દ્રાવણ થાય તેમાંથી આ પિચકારીનું પાણી લેવાય. બાળકને ચૂંક આવતી હોય ત્યારે તેના પેટને દાબવું નહિ; કારણ કે તેથી દુઃખ ઓછું નથી થતું, પણ ઊલટું વધે છે. ચૂંકનું દરદ ચાલુ દરદ નથી, પણ થોડી થોડી વારે

---

* એક ચમચી ભરી મીઠું લેવું અને તેના ત્રણ સરખા ભાગ કરવા. પછી તેમાંથી બે ભાગ લેવાથી જોઇતું મીઠું થઈ રહેશે.

તે દરદ પાછું ને પાછું થાય છે. જો દાકતર સલાહ આપે તો તેવા બાળકને દિવેલનો રેચ આપી શકાય.

આ ઉપરાંત બીજો કોઈ ઉપચાર કરવો પડે તો આકડાનાં કે એરંડાનાં પાનને દિવેલ લગાડી તે સહેજ ગરમ કરી તેને પેટે બાંધવાથી તેને થોડી વારમાં વા સરશે. જો બાળક ખમી શકે એમ હોય તો ઝીણી ચપટી ભરીને હીંગ લેવી અને તેને ચમચી બે ચમચી પાણીમાં કાલવીને તેનું પાણી કરવું. આ પાણી તેની ડૂંટીની આસપાસ ચોપડવાથી પણ વા સરશે ને ચૂંક મટશે. આવા બાળકને સવાનું પાણી (ડીલ-વૉટર) એક ચમચી ભરીને રોજ આપી શકાય. તેને વળી અજમાનું પાણી પણ અપાય. અડધી કે એક ચમચી અજમો લઈને તેને ખાંડી પાશેરેક ઊકળતા પાણીમાં ચાની માફક પાંચ-સાત મિનિટ પલાળી મૂકવાથી આ પાણી તૈયાર થશે. તેમાંથી એક ચમચી ગાળેલું પાણી તેને આપવું.

જો તેને બહારનું દૂધ આપતા હોઈએ તો કદાચ તે દૂધ પણ તેને નડતું હોય. આ વખતે દાકતરને કે વૈદને તે દૂધ દેખાડવું અને તેમની સલાહ લેવી. કોઈક વખત તે દૂધમાં ચરબીનાં તત્ત્વો ખૂબ હોય છે. તેવા દૂધને ઉકાળી ઠંડું પાડી તેની મલાઈ કાઢી લેવી, અને પછી તેમાં થોડુંક પાણી મેળવી તે દૂધ આપવાથી એવું દૂધ ભારે નહિ પડે. વળી આવા દૂધમાં જો ચપટી વાવડીંગ દરેક વખતે નાંખીને ગરમ કર્યું હોય અને તે દૂધ પછી ગાળીને પાયું હોય તો પણ તે તેને નડશે નહિ.

સળેખમ અથવા શરદી ઘણાં બાળકોને થવાનો સંભવ છે. તે રોગ તેમને બીજાં માણસોથી ચઢે છે. કોઈ માતાએ પોતાના બાળકની પાસે શરદી કે સળેખમથી પીડાતા માણસને કે બાળકને જવા દેવાં નહિ, તેમ જ તે રોગથી પીડાતા માણસને તે બાળકને રમાડવાયે ન આપવું. મોટાંઓએ પણ વિચાર કરવો કે સળેખમનો રોગ બાળકને ચઢે એમ છે, અને તેમણે તેની પાસેથી દૂર રહેવું.

આ ઉપરાંત જો બાળકને ગરમ ઓરડામાંથી તેનું બરાબર રક્ષણ થાય એવાં કપડાં પહેરાવ્યા કે ઓરાંઢયા સિવાય ઠંડા ઓરડામાં કે જ્યાં પવનના ઝપાટા આવતા હોય ત્યાં લઈ જવામાં આવે, તો તેની ચામડી ઠંડી પડે અને તેને શરદી કે સળેખમ થાય. શિયાળાની ઋતુમાં કે ચોમાસામાં વરસાદને લીધે હવામાન ઠંડું થયું હોય ત્યારે બાળકને નીચે ભોંય ઉપર સુવાડવાથી પણ શરદી થઈ જવાનો સંભવ છે. તેને છાબડી, ખટુલી કે પારણામાં જ સુવાડવું. આ બધાની બાજુઓ એવી ઊંચી જોઈએ કે તેને પવન લાગે નહિ. વળી તેની કોરે પોચા ડૂચા કે તકિયા ગોઠવવા, કે તેને હૂંફ રહે. તેને તેમ છતાંયે સળેખમ થાય તો તરત ઉપાય કરવા; કારણ કે સાધારણ સળેખમમાંથી તાવ, ઊધરસ અને સસણી કે વરાધ થઈ જવાનો સંભવ છે. શરૂઆતમાં બાળકને દિવેલનો જુલાબ આપવો. પછી રૂની દિવેટ બનાવી તેને વેસેલીન કે સહેજ ગરમ દિવેલમાં બોળી તેને તેનાં નાકમાં ફેરવવી, કે તેનાં નસકોરાંની બાજુએ બધે તે વેસેલીન કે દિવેલ લાગે. તેનાથી જો તેના નાકમાંથી પાણી પડતું બંધ ન થાય, તો થોડાક કેસરને અને ચોખાપૂર અફીણને પાણીમાં ઓગાળી તે પાણી તેના નાકને ટેરવે અને કપાળે લગાડવું. ડૉકટર કે વૈદ પાસે હોય તો તરત તેમની સલાહ લેવી. એક વાર જે બાળકને સખત શરદી થાય તેને વારેઘડીએ શરદી થવાનો સંભવ છે, માટે પ્રથમથી જ બાળકને શરદીથી બચાવી લેવું. જે બાળકને ઋતુ પ્રમાણે કપડાં પહેરાવવામાં કે ઓરાઢવામાં આવે, જેને તાજી ને ચોખ્ખી હવાનો લાભ પૂરતો મળતો હોય, અને જેને રોજ સવાર કે સાંજ તડકે થોડોક વખત રાખવામાં આવતું હોય, તેને શરદીનો રોગ થવાનો સંભવ ઓછો છે.

રીકેટ કે સૂકતાન કે નબળાં હાડકાંનો રોગ કેટલાંક બાળકોને થાય છે. જે બાળકની માતાએ સગર્ભા અવસ્થામાં યુક્તાહાર ન લીધો હોય, કે પોતાના શરીર પર તડકો પડવા ન દીધો

હોય, તેના શરીરમાં ચૂનાના ક્ષારો અને જીવનસત્ત્વ પૂરાં ન હોવાથી તેના બાળકનું કલેવર બરાબર બંધાયું નથી હોતું. જન્મ્યા પછી પણ તેને એવી જ માતાનું દૂધ મળવાનું, એટલે ઉપલી બન્ને ચીજોની તેને તાણ પડવાની, જેથી તેનાં હાડકાં બરાબર બાઝે નહિ; એટલે તેનાં હાડકાં પોચાં અને નબળાં રહેશે, અને તેને આ રોગ થશે. આવા બાળકના માથા ઉપરનો પોચો ભાગ જલદી કઠણ નથી થતો એટલું જ નહિ, પણ તે પોચો ભાગ વધે છે. તેનાં હાડકાં નબળાં રહે એટલે તે જલદી બેસતાં, ઊભું થતાં કે ચાલતાં નહિ શીખે. તેને દાંત થોડા ફૂટશે, અને કદાચ તે બોલતાં પણ મોડું શીખશે. આવા બાળકના પગ પણ કદાચ કમાન આકારે વાંકા વળશે અને બેડોળ થશે. તેને અડકતાં કે ઊંચકતાં રડે તો જાણવું કે તેને આ રોગ ઘણો વધારે થયો છે. આ અટકાવી શકાય એવો રોગ છે. તેની માતાએ તેના પ્રસવ પહેલાં કરેલી ભૂલ તે પાછળથી સહેજ સુધારી શકે અને પોતાના બાળકના સુખને સારુ તે પોતાનો ખોરાક સારો ને પૌષ્ટિક બનાવી શકે, અને પોતે તડકે બેસી શકે. પોતે કૉડલીવર તેલ કે શાર્કલીવર તેલ લે અને તેને પણ આપી શકે. વળી તે એ બાળકને થોડોક



આકૃતિ ૪૪. તડકે બેઠેલી માતા.

વખત સવારે કે સાંજે તેની આંખ અને માથા સિવાય બીજા ભાગ પર એટલે પગે, છાતી ઉપર, બરડા ઉપર તેમ તડકો પડવા દઈ શકે. આટલું કરે તો તે બાળકનાં હાડકાં જરૂર સુધરવા માંડશે.

સ્કર્વી નામનો રોગ પણ પોષણની ન્યૂનતાથી થાય છે. બાળકના ખોરાકમાં ક જીવનસત્ત્વ પૂરતું નથી હોતું તેથી તે થાય છે. શરૂઆતમાં બાળક બેચેન રહેવા માંડે, તેની ભૂખ મંદ પડે, તે

ચીઢિયું થાય, તેને ઊંચકવામાં આવે તો તે રડે અને તેના ઢીંચણની નીચે અડકવા જતાં તેને દરદ થાય. તે જાડું દેખાય, પણ તેનું વજન ન વધે. તેના દાંત કદાચ આવે, પણ તેનાં અવાળાં સૂજેલાં રહે, અને તેમાંથી લોહી પડે. તેના શરીર ઉપર કદાચ ભૂરાં અને કાળાં ચકામાં પણ પડે, અને તેને તાવ પણ આવે. આવાં ચિહ્નો પૈકી થેાડાંક દેખાય કે તરત દાક્તર કે વૈદની સલાહ લેવી. આવા બાળકને મોસંબીનો રસ કે ટમેટાંનો રસ તેની ઉંમરના પ્રમાણમાં આપવાથી તે સારું થાય છે. ધાવણા બાળકની માતાએ પોતે પણ આ ચીજોનો રસ તથા લીલોતરી શાક અને ભાજીઓ સારા પ્રમાણમાં લેવાં. તેણે યાદ રાખવું કે તે શાક બનાવતી વખતે તેને ખૂબ વાર સુધી ગરમ રાખ રાખ કરવાથી અને તેમાં ખારો કે સોડા નાખવાથી તેમાંનાં क જીવનસત્ત્વો મરી જાય છે.

આંકડી કે આંચકી કે તાણ કોઈક બાળકને આવે છે. તેનાં ઘણાં કારણો છે. કોઈકને જન્મ વખતે તેના કોઈ કોમળ ભાગને ઈજા થઈ હોય તેથી આંકડી આવે, કોઈકને દાંત આવતા હોય ત્યારે આંકડી આવે, કોઈકને કરમ થયા હોય તો આંકડી આવે, કોઈકને અછબડા, ઊંટાંટિયો વગેરે રોગો થાય ત્યારે આંકડી આવે, કોઈકને ખોરાકની ન્યૂનતાને લીધે રીકેટ થાય તો આંકડી આવે, અને કોઈક ઉશ્કેરાય ત્યારે તેને આંકડી આવે.

નાના બાળકને આંકડી આવે ત્યારે માબાપે તેને ખૂબ સાચવવું અને તેને જેમ બને તેમ જલદીથી દાક્તરને કે વૈદને દેખાડવું, અને સારામાં સારા ઉપચારો કરવા. તે આંકડી શાથી આવે છે તે પ્રથમ ખોળી કાઢવાનો પ્રયત્ન કરવો, અને જે કારણોથી આંકડી આવે તે કારણો દૂર કરવાં. ચાર વરસનું બાળક થયા પછી એ રોગ કોઈકને જ થાય છે. તે પહેલાં તે રોગ જેને થવાનો હોય તેને થાય. બાળક બાઘા જેવું જોવા માંડે કે બેભાન થાય, કે ભડકીને રાત્રે ઊઠે કે રાત્રે ઊંઘમાં ઊઠીને ઊંઘરેટું ઊંઘરેટું ફરે,

કે તે ખૂબ ઉશ્કેરાઈ જાય તો જાણવું કે તેની તબિયતમાં કંઈ બગાડ છે. વારેઘડીએ બાળકને આંકડી આવવાથી તેના મગજ ઉપર પણ ખરાબ અસર થવાનો સંભવ છે. દાક્તરને કે વૈદને પુછ્યા વગર તેને ફક્ત શાંત પાડવાની દવાઓ (Soothing medicines) આપવામાં ઘણું જોખમ છે.

નાના બાળકને કંઈ કારણ વગર આંકડી આવે તો તેનાથી ખમાય એવા ગરમ પાણીમાં તેને મૂકવું. તેનું માથું પાણીની બહાર રાખવું અને તે ઉપર બરફ કે ઠંડા પાણીનાં પોતાં મૂકી તેને ઠંડું રાખવું. દસેક મિનિટ આવા ગરમ પાણીમાં તેને રાખ્યા પછી તેને બહાર કાઢી લેવું અને ગરમ કપડામાં લપેટી દઈ તેને સુવાડી દેવું. જો તે ઊંઘી જાય તો તેને કદાચ આરામ થઇ જશે. તેને ગરમ પાણીમાંથી બહાર કાઢયા પછી દિવેલનો જુલાબ આપવામાં આવે તો હરકત નથી. તેની સાથે સાથે મીઠાના પાણીની પિચકારી દાક્તરને પૂછીને ગુદાદ્વારે આપવી. વૈદ–દાક્તર પાસે ન હોય અને તેમની સલાહનો લાભ ન જ મળે એમ હોય તો ઘોડાવજ (ખરી) અને વાવડીંગ બેને સરખે ભાગે લઈ ખાંડી તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂરણ કરી બાળકની ઉંમરના પ્રમાણમાં અડધાથી એક વાલ સુધી મધમાં કાલવીને કે પાણીમાં ઉકાળીને આપવું. આવા ઉકાળામાં તુળશીનાં પાન નાખ્યાં હોય તો વધારે સારું.

બાળકને ઉછેરનારાઓએ નીચેની વાતો ખાસ યાદ રાખવી.

(૧) તંદુરસ્ત માતાનું દૂધ ચેપી રોગના જંતુથી મુક્ત હોય છે, તેથી તેવી માતાના ધાવણ પર ઊછરતાં બાળકોને ઓછા પ્રમાણમાં રોગ થાય; પણ કૃત્રિમ ખોરાક કે બહારનું દૂધ લેનાર બાળકો રોગનો ભોગ વહેલાં થઈ જાય.

(૨) કોઈ પણ ચેપી રોગવાળા માણસ પાસે પોતાનું બાળક ન જાય તે ખાસ જોવું, નહિ તો તેને તેનો રોગ ચઢશે. ઘણા નોકરચાકરો ચેપી રોગોથી પીડાતા હોય છે. તેમાંના ઘણાને

ખસ, દાદર વગેરે તો હશે જ. કદાચ તેમને બીજા એટલે જાતીય રોગો પણ હોય.

(૩) બાળકને નાટક, સિનેમા, મેળાવડા કે જ્યાં ખૂબ માણુસોની ગીરદી હોય ત્યાં ન લઈ જવું. ત્યાં હવામાં રોગના જંતુઓ ખૂબ હોય છે તે યાદ રાખવું.

ભાગ ૪ થો

બચપણ: એકથી છ વરસ પૂરાં

પ્રકરણ ૧૬ મું

માબાપને

બાળક એક વરસનું થઈ ગયું. હવે પછીનાં પાંચ વરસ સુધી તે પોતાનાં માતાપિતા પાસેથી ઘણું શીખશે. આ પાંચ વરસો તે તેના બચપણનાં અગત્યનાં વરસો છે. પોતાની ભવિષ્યની જિંદગીનો પાયો તે આ વખતે રચે છે. જેવી ટેવો તેને આ અરસામાં પડે તે ઉપર તેની ભવિષ્યની કારકિર્દીનો આધાર છે: તે અત્યારથી પોતાની જિંદગીને સારુ સાધનસામગ્રી એકઠી કરવા માંડે છે.

બાળક આ વખતે પોતાનાં મા તથા બાપને ઓળખે છે, એટલે તેની ભવિષ્યની જિંદગી સુધારવી કે બગાડવી તે માબાપના હાથમાં છે. માબાપ તેને યોગ્ય ખોરાક આપે, તેને યોગ્ય કપડાં પહેરાવે, તેને ખુલ્લી, તાજી હવા અને તડકામાં રમવાની પૂરી જોગવાઈ કરી આપે, અને તેને માનસિક અને હાર્દિક ગુણો કેળવવાની પૂરી તક આપે તો તે શરીરે નીરોગી થાય, અને તેનામાં શુદ્ધ પ્રેમ, નિઃસ્વાર્થીપણું, પ્રામાણિકતા, વફાદારી, પવિત્રતા અને સત્ય એવા ઉમદા ગુણો ખીલે. બચપણમાં તેને મન પોતાનું ઘર તે આખી દુનિયા છે. તેનાં માબાપથી છૂટી ખરી દુનિયાદારીમાં તે પડે તે વખતને માટે જોઈતું ઉત્તમ ભાથું તેને આ વખતમાં તેઓ બંધાવી શકે એમ છે. તેથી મેં આ ભાગને મોખરે 'માબાપને' સંબોધીને એવું શીર્ષક મૂક્યું છે. મહાન સરજનહાર ઘડીને એક પૂતળું તેમને આપે છે, અને તે પૂતળાને તેમણે ઓપ ચઢાવવાનો છે. તેમણે આ પાંચ વરસમાં એક પળ પણ નકામી ગાળવાની નથી. તે પૂતળાને અહીં સાફ

કરવાનું છે, તહીં તેના સહેજ ખાંચા વગેરે દૂર કરવાના છે, પણ જરાક સફાઈ કરવાની છે, એમ તેને ભવિષ્યની સુંદર વ્યક્તિ બનાવવાને માટે તેનાં મા અને બાપે આ પાંચ વરસ સુધી વિચારપૂર્વક કામ કરવાનું છે.

જે તંદુરસ્તીના નિયમો પાળવાથી પોતાનાં બચ્ચાં ધીમે ધીમે વધીને તંદુરસ્ત યુવાનો અને યુવતીઓ બને, તે નિયમોનો તેમજ જે નિયમો પાળવાથી તેમનાં બચ્ચાંમાં સદ્‌ગુણો ખીલે તે નિયમોનો અભ્યાસ તેમણે પ્રથમ કરવો. આ પાંચ વરસમાંના દરેક વરસે તે બાળક અમુક—એક બે—પગલાં આગળ ભરે છે, અને કયું પગલું કેવી રીતે ભરવું અને કઈ દિશામાં તેણે જવું તે તેનાં માબાપે નક્કી કરવું જોઈએ. તે જો માબાપની દોરવણીથી યોગ્ય દિશામાં યોગ્ય પગલાં ભરે તો તે જરૂર યોગ્ય લક્ષ્યબિંદુ તરફ જ વળશે અને તે સારું અને સુખી થશે. માબાપની બેદરકારીથી ઘણાં બચ્ચાં અટકાવી શકાય એવા રોગોથી હેરાન થાય છે. કેટલાંક માબાપ તો બધું 'હરિને હાથ છે' કહી પોતાનો પુરુષાર્થ કરતાં નથી એટલું જ નહિ, પણ ઊલટું જે ન કરવાનું હોય તે કરે છે, અને પોતાનાં બચ્ચાંને શારીરિક નબળાઈનો વારસો આપે છે, તેમજ કેટલાંક માબાપ પોતાનાં બચ્ચાંને કુટેવો પડતી અટકાવવાનાં પગલાં નથી ભરતાં એટલું જ નહિ, પણ તેમની સાથે એવી રીતે વર્તે છે કે તેમને ઊલટી અનેક કુટેવો પડે, અને પાછળથી જ્યારે તેમનાં છોકરાં અયોગ્ય આચરણ આચરે ત્યારે તે પસ્તાય છે અને સોબતનો, શાળાનો કે કરમનો દોષ કાઢે છે.

બચ્ચાંની શારીરિક વૃદ્ધિની વાત શરૂઆતમાં કરીશું. શાળામાં ભણતાં છોકરાંની શારીરિક તપાસ જ્યારે શાળાધિકારીઓ કરાવે છે ત્યારે કેટલાંયે છોકરાં અટકાવી શકાય એવા રોગોથી પીડાતાં માલૂમ પડે છે, અને તે વખતે એમ થાય છે કે તેમનાં માબાપે તેમના બચપણમાં સહેજ અક્કલ વાપરી હોત, અને સહેજ વધારે દરકાર

લીધી હોત, તો એ બાપડાં એવા રોગનાં ભોગ થઈ ન પડયાં હોત. સડેલા અને સડતા દાંત, નબળી આંખો, સૂજેલા નાકના કાકડા, સૂજેલા ચોરિયા, ખૂંધા બરડા, વાંકી ચાલ, વગેરે વગેરે ખોડો તેમને બચપણથી પડે છે અને તેને માટે તેમનાં માબાપ જવાબદાર છે. આ પૈકી કેટલીક ખોડોને લીધે આ છોકરાં અભ્યાસમાં તેમજ બીજી ઘણી બાબતમાં બીજાથી પાછળ પડે છે. જો શરૂઆતથી દાકતર કે વૈદની સલાહ પ્રમાણે તે માબાપ ચાલ્યાં હોત અને તે એક વરસનું થાય તે પછી પણ બાળઉછેરનાં ઉત્તમ પુસ્તકો વાંચીને અને પોતાના દાકતર કે વૈદને પૂછીને સારો માર્ગ ગ્રહણ કરીને તેમને ઉછેરવાનું કામ કર્યું હોત, તો આવા અટકાવી શકાય તેવા રોગોમાંથી ઘણે અંશે તો તે તેમને બચાવી શકત, અને તેમને બીજાં સારાં છોકરાંની સાથે સરસાઈ કરી શકે એવાં જરૂર બનાવી શકત.

એક વખત શરીરને તપાસ્યા પછી જે જે ખોડો તેમાં જણાઈ આવે, તે તે ખોડો પૈકી કેટલીક ખોડો સુધારી શકાય એમ હોય તો તે ખોડો સુધારવાને સારુ તેમનાં માબાપે પગલાં ભરવાં જોઈએ. તેમાં દાકતર કે વૈદની દવા અને સલાહ બેઉ કામ લાગે છે. સાથે સાથે અમુક કસરતોની પણ જરૂર પડે છે, તો તે કામ જાણનારની પણ સલાહ જરૂર પડે લેવી.

પોતાનું બચ્ચું બરાબર ઊછરે છે કે કેમ તે જાણવાને સારુ શરીરની ઊંચાઈ, વજન વગેરેનાં અમુક માપો પશ્ચિમના દાકતરોએ ઘણો વિચાર કરીને નક્કી કર્યા છે, અને એ માપને બંધબેસતું કદ અને વજન પોતાના બચ્ચાનું છે કે કેમ તે તેમણે તપાસી જોવું. ઊંચાઈ અને વજનનાં જે માપ પાછળ આપ્યાં છે તે સરાસરી ઊંચાઈ અને માપનાં છે. કેટલાંક છોકરાં દસ પંદર ટકા નીચાં હોય કે તેમનાં હાડકાં પાતળાં હોય તો તેમનું વજન ઓછું પણ હોય; અને જેઓ બરાબર બાંધાનાં હોય અને જેમનાં હાડકાં પહોળાં અને

મોટાં હોય તેમનું વજન આ સરાસરી વજન કરતાં વધારે પણ હોય. વળી આ સરાસરી માપ પશ્ચિમના લોકોનાં બચ્ચાંઓનાં છે; તે માપ પ્રમાણે કદ અને વજન આપણા દેશમાં પંજાબ અને ઉત્તરના બીજા મુલકોમાં હોઈ શકે; પણ કદાચ ગુજરાતમાં તે માપ કરતાં દસ ટકા કમી વજનનાં હોય તો તેની હરકત નથી; પણ બહુ જ ફેરફાર હોય તો તે ન ચાલે.

એકથી છ વરસ સુધીમાં દરેક બચ્ચાનું વજન પહેલા વરસની આખરે હોય તેથી બમણા કરતાં વધારે થશે. એ પાંચ વરસમાં તે બચ્ચાએ લગભગ વીસ રતલ વજન મેળવ્યું હશે. તેની ઉંચાઈ દર વરસે લગભગ ત્રણેક ઈંચ સુધી વધશે. છ વરસની ઉંમરના બાળકની ખોપરીનો ઘેરાવો પુખ્ત ઉમ્મરના માણસની ખોપરીના ઘેરાવા જેટલો હશે, અને તેનું મગજ પણ લગભગ એટલું ભારે હશે.

જ્યારે બચ્ચું આટલી ઝડપથી વધે, ત્યારે તેના જ્ઞાનતંતુઓને ઉશ્કેરી મૂકીએ એવી વર્તણુકથી બાળકનાં શરીર અને મગજ ઉપર માઠી અસર થાય તે વાત માબાપે જાણવી જોઈએ. અક્કલવાળાં ગણાવાનો દાવો કરનાર માબાપે આવાં ઊગતાં બચ્ચાંઓનાં મન ઉશ્કેરાય કે તેમના મનને ત્રાસ થાય એવી વર્તણુક ન રાખવી; અને તેમની સાથે ઘણી જ ધીરજથી વર્તવું. શાંતિ, ધીરજ, ક્ષમા, આનંદ, ઉલ્લાસ વગેરે ગુણોને ખીલવી બચ્ચાં સાથે કામ લેવાથી તેમનાં ખીલતાં જ્ઞાનતંતુઓ ઉશ્કેરાશે નહિ, અને તેમનું મગજ સારું થશે. તેમ થવાથી તે બીકણ, બાયલું, ચીઢિયું વગેરે અવગુણવાળું નહિ થાય.

નાનાં બચ્ચાંનાં શરીરનાં કોમળ હાડકાં ધીમે ધીમે કઠણ થાય છે. તેનાં હાથપગ વગેરેનાં મોટાં અને લાંબાં હાડકાં ઝડપબંધ વધે છે, તે વખતે તેનો ખોરાક એવો જોઈએ કે તે હાડકાં બરાબર ખીલે. દરેક માબાપે તે વખતે પોતાનું બચ્ચું કેવી રીતે બેસે છે, કેવી રીતે ઊભું રહે છે, કેવી રીતે ચાલે છે કે દોડે છે, અને કેવી રીતે પથારીમાં સૂએ છે, તે બધાનું બારીકાઈથી અવલોકન કરવું. તે

ઉપરથી જો તેઓ સહેજ વિચાર કરી જોશે તો તેના બાંધામાં કંઈ ખોડખાંપણ છે કે કેમ તેની તેમને ખબર પડી જશે. આ તપાસતી વખતે તેમણે તે બચ્ચાંની પાટલીનો ઘાટ, પગના નળા, બરડાનો ભાગ, ખભા, ડોક વગેરે પર પોતાનું લક્ષ દોરવું. દરેક માબાપની ઇચ્છા એવી તો હોય જ કે પોતાનો પુત્ર કે પુત્રી વીસ એકવીસ વરસે સીધી, ટટાર અને દેખાવડી ચાલવાળું હોય. જે માબાપ પોતાનાં બચ્ચાંના શરીરની દરકાર શરૂઆતનાં પાંચ વરસમાં કરે અને જેઓ તેમનામાં કંઈ પણ ખોડખાંપણ જેવું હોય તે સુધારવાના બને તેટલા ઉપાયો કરે, તેમને પોતાનાં પુખ્ત ઉંમરનાં પુત્ર કે પુત્રીનાં શરીર જોઈને ખૂબ આનંદ પામવાનો લાભ મળશે.

એકથી છ વરસ સુધીની કે સાડાછ વરસ સુધીની ઉંમરમાં તે બચ્ચાંનું હૃદય પાંચ ગણું થાય છે; કારણ કે હૃદયના સ્નાયુઓ આ અરસામાં ઘટ થાય છે. જે વખતે હૃદય આમ ખીલતું હોય તે વખતે તેના ઉપર વધુ બોજો નાખવો એ વાજબી નથી. વળી તેવા બચ્ચાંને ગળસૂણાં, રાતડિયો તાવ, ઈન્ફ્લુએન્ઝા, ચોરિયા, વરાધ, સંધિવા વગેરે ન થાય તેવા ઉપાયો લેવા; કારણ કે આ રોગોથી હૃદય નબળું પડે છે.

આ અરસામાં તેને ખૂબ કસરત કરાવવાનો પ્રયત્ન ન કરવો. તેને દંડ–બેઠક વગેરે કસરત કરાવવાનો પ્રયત્ન કરનાર માબાપ તથા શાળામાં જતું હોય તો તેમ કરાવનાર ત્યાંના શિક્ષકો ભયંકર ભૂલ કરે છે; કારણ કે તેથી તેના હૃદય ઉપર વધારે પડતો બોજ મુકાય છે. તેને રમવાનાં એવાં સાધનો અપાવવાં કે તે તે વડે રમતાં ઉતાવળે ચાલે, દોડે, કૂદે, નાચે, લાકડી ફેંકે, દડા ઉછાળે કે ફેંકે અને એવી બીજી ક્રિયાઓ કરીને આનંદ પામે.

પ્રકરણ ૧૭ મું

બચ્ચાંનો ખોરાક

પોતાનાં બચ્ચાંનું શરીર પોતાને ખીલવવું છે એ વિચાર મન આગળ જ્યારે માબાપ રાખે, ત્યારે કયા ખોરાકથી તેનું શરીર ખીલશે તેનો વિચાર કરવાનું પણ તેમને મન થશે. તેની ચપળતા રોજ વધતી જાય છે, તે ઉતાવળથી ચાલવા માંડે છે, વળી તે દોડે છે, તે બીજી ઘણી હિલચાલ કરે છે, એટલે તેને પહેલાંના કરતાં વધારે પોષણ તો જોઈશે જ. માબાપે તેને ગમે તે ખવડાવવાનું કે પીવડાવવાનું નથી. તેની ખાવાપીવાની વસ્તુઓ એવી હોવી જોઈએ કે તેથી રોજ વધતા બચ્ચાને વધારે પોષણ અને શક્તિ મળે, અને તેની સાથે તેનો પાચનમાર્ગ બગડે નહિ. કોઈક વખત માબાપની ભૂલને લીધે ખોટી જાતના ખોરાક ઉપર બચ્ચાને રુચિ થાય છે, પણ તેની રુચિ પ્રમાણે તેને ખવડાવવાથી તેની પાચનશક્તિ બગડશે, તેનો વિચાર તેનાં માતાપિતાએ કરવો જોઈએ. દા. ત. કેટલીક વખતે માતાપિતા લાડમાં નાનાં બચ્ચાને ચા આપે છે. તે ચા મીઠી છે તેથી તેને ભાવે, પણ તે કંઈ બચ્ચાને આપવા જેવી ચીજ નથી. તેથી તો તેનું શરીર બગડે. હાલ કેટલાંક લાડઘેલાં માબાપ પોતાના ઊછરતા બચ્ચાને ચોકલેટ, ટૉફી, પીપરમીંટ વગેરે આપે છે. કેટલાંક વળી મગજ આપે છે અને માને છે કે એ ચીજોથી બાળકની શક્તિ વધશે અને તેનું પૂઠું બંધાશે. આવી ચીજો બાળકને જરૂર નડે છે, અને તેથી તેની પાચનશક્તિ બગડે છે, અને તેનો પાચન-માર્ગ પણ ખરાબ થાય છે.

ખોરાકની વ્યાખ્યા બરાબર સમજવા દરેક માબાપે પ્રયત્ન કરવો. જે ચીજો મોંમાં મૂકીએ એટલે સ્વાદદાર લાગે તેથી કે બીજા કોઈ કારણથી તેને પેટમાં ઉતારી દઈએ એટલે તેનાથી પેટ ભરાય અને ભૂખ મરી ગઈ એમ લાગે તેને ખોરાક કહેવો એ વાજબી

નથી. જે ચીજ આમ પેટમાં ગયા પછી પચે અને તેમાંથી શરીરની જુદી જુદી સ્નાયુપેશીઓની ભૂખને તથા તેનાં હાડકાંની ભૂખને સંતોષનાર સઘળાં જોઈતાં તત્ત્વો મળી રહે તે ચીજને ખરો ખોરાક કહેવાય. આવો ખોરાક હોય તો જ ઊછરતાં બચ્ચાંનાં હાડકાં અને સ્નાયુઓ બરાબર વધે. પીપરમીંટ, ટોપ્રી, સાકર, ધાણાની દાળ, સોપારી વગેરે ચીજો આવાં નાનાં ઊછરતાં બાળકના શરીરની અંદરનાં હાડકાં અને સ્નાયુઓની ભૂખને સંતોષતાં નથી, એટલે તેવી ચીજોથી તે બચ્ચાંનું પેટ ભરાય, પણ તેનું શરીર ભૂખ્યું રહે છે, જેથી તે દરરોજ નબળું પડતું જાય છે.

જુદા જુદા હોશિયાર માણસોએ ખાવાની વસ્તુઓને તપાસી જોઈ છે, અને તેમનો પૂરો અભ્યાસ કર્યો છે. તે ઉપરથી તેમણે નક્કી કર્યું કે અમુક અમુક ખાવાની વસ્તુઓમાં અમુક જાતનાં પોષક તત્ત્વો છે. આ તત્ત્વોનાં નામ તેમણે આપ્યાં છેઃ માંસદ તત્ત્વો, ચરબીનાં કે તૈલી તત્ત્વો, કર્બોદિત તત્ત્વો, ક્ષારો અને જીવન-તત્ત્વો અથવા જીવનસત્ત્વો એવાં તેમનાં નામ છે.

આ પૈકી માંસદ તત્ત્વો અને ક્ષારો વડે શરીરનાં માંસ અને હાડકાં બંધાય છે અને વધે છે. તે તત્ત્વો દૂધ, ઈંડાં, માંસ, મચ્છી વગેરે પ્રાણિજ ખોરાકમાંથી અને ભાજીઓ, ફળો, કઠોળો અને આખાં ધાન્યોમાંથી મળે છે. એકથી છ વરસનાં બચ્ચાંનાં શરીર ખીલે છે અને વધે છે, તેથી તેમને આવી ચીજો ખૂબ પ્રમાણમાં મળવી જોઈએ, અને તેમાંયે જે ચીજોમાં આ તત્ત્વો ઉમદા હોય અને વધારે પ્રમાણમાં હોય તે ચીજો તેમને ખાસ મળવી જોઈએ. આટલા માટે જ એમના ખોરાકમાં દૂધ, ઈંડાં, ભાજીઓ, ફળ વગેરેને મુખ્ય સ્થાન આપ્યું છે. આ બધી ચીજોમાં પણ ચોખ્ખા દૂધને પહેલું પદ આપ્યું છે; કારણ કે તેમાં જોઈતાં બધાં ઉત્તમ તત્ત્વો લગભગ સપ્રમાણ છે.

ખાવાની બધી ચીજો શક્તિ આપે છે, પણ માણસો શારીરિક શક્તિ મેળવવા સારુ ખાસ કરીને કર્બોદિત તત્ત્વો અને ચરબીનાં તથા તૈલી તત્ત્વો ઉપર આધાર રાખે છે. દૂધમાં માખણ છે અને એક જાતની શર્કરા છે, જે કર્બોદિત પદાર્થ છે એટલે નાનાં બચ્ચાંને શક્તિ આપનાર ખોરાક તરીકે તે સારું છે. પછી તે જેમ જેમ મોટું થતું જાય તેમ તેમ તેના શક્તિ આપનાર ખોરાકમાં ધાન્યની ચીજો, કઠોળો, ભાજીઓ, શાક, મીઠાં ફળો, બદામનું દૂધ, મધ, ગોળ, ખાંડ વગેરે દાખલ થાય છે.

બચ્ચાંના શરીરનાં બધાં કાર્યો બરાબર થાય તે સારુ તેને વારેઘડીએ સમારવાની જરૂર પડે છે; અને તેને વધવાનું છે તેથી નવા ક્ષારો પણ શરીરમાં સારા પ્રમાણમાં જોઈએ. આમાં ચૂનાના ક્ષારોથી હાડકાં વગેરે બંધાય. લોહના ક્ષારોથી લોહી લાલ રહે અને બીજા જુદી જુદી જાતના ક્ષારો શરીરની બધી ક્રિયાઓ કરવામાં અને હૃદય વગેરે અવયવોને સારાં અને તંદુરસ્ત રાખવામાં મદદ કરે. આ ક્ષારોની સાથે સાથે જીવનતત્ત્વો કે જીવનસત્ત્વો પૂરતા પ્રમાણમાં ન હોય તો ક્ષારોનો યોગ્ય લાભ શરીરને મળતો નથી, એટલે તે ક્ષારો શરીરમાં યોગ્ય સ્થળે વપરાતા નથી. જ્યારે શરીરમાં ક્ષારો લેવાયા હોય અને જીવનતત્ત્વો કે જીવનસત્ત્વોના અભાવે તે ક્ષારોનો ઉપયોગ થઈ ન શકે ત્યારે શરીરના ભાગો નબળા પડે. જો જીવન-તત્ત્વો કે જીવનસત્ત્વોથી ભરપૂર ખોરાક હોય તો શરદી, રીકેટ, સ્કર્વી વગેરે અપૂર્ણ ખોરાકથી થતા રોગો થાય નહિ.

આપણે પાછળ જોઈ ગયા છીએ કે ઈંડાં, દૂધ, કોડલીવર તેલ, શાર્કલીવર તેલ, વગેરેમાં એવાં જીવનતત્ત્વો કે સત્ત્વો છે, કે જેથી બાળકનાં હાડકાં મજબૂત બને અને તેને રીકેટનો રોગ ન થાય. વધારામાં એ ચીજો તથા ભાજીઓ અને ફળોમાં બીજાં એવાં જીવનતત્ત્વો કે જીવનસત્ત્વો છે, કે જેની સારી અસર આંખ ઉપર થાય. ભાજીઓ, મોસંબી, લીંબુ, તાજાં શાક, તાજાં ફળોમાં જે જીવન

તત્ત્વો કે જીવનસત્ત્વો છે, તેથી દાંતનાં પેઢાં સારાં રહે અને લોહી ઠીક રહે એટલે સ્કર્વી નામનો રોગ ન થાય.

આમ હોવાથી પાછળ ત્રીજા પ્રકરણમાં જણાવેલા જુદા જુદા વર્ગોની ચીજો પસંદ કરવી. એક જ વર્ગની ચીજોથી શરીરને જોઈતું બધું પોષણ નહિ મળે. આમાંયે બચ્ચાંના પોષણને સારુ દૂધ ઘણો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે, અને તેને બચ્ચાંનો મુખ્ય ખોરાક ગણવો. તેની કિંમત દેખીતી રીતે વધારે પડે, પણ તેમાં શરીરને બાંધવાને જોઈતાં તત્ત્વો પૈકી લગભગ બધાં તત્ત્વો છે, તેથી તે છેવટને સરવાળે તો લાભદાયી છે.

વધતાં બચ્ચાંને ખોરાકમાં અમુક ચીજો પસંદ કરવી એ વાત નક્કી થઈ; પણ શા પ્રમાણમાં ખોરાક લેવો તે નક્કી કરવાનું બાકી રહ્યું. દાક્તરોએ પ્રયોગો કરીને સિદ્ધ કર્યું છે કે દરેકને અમુક ઉષ્ણતા પેદા કરી શકે એટલો ખોરાક સરેરાશ જોઈએ. આ ઉષ્ણતાના એકાંકને '**કેલોરી**' કહે છે.

ઉમર	રોજ કેટલી **કેલોરી** ઉત્પન્ન થાય એટલો ખોરાક જોઈએ.	
વર્ષ	છોકરો	છોકરી
૧	કેલોરી ૯૦૦ થી ૧,૨૦૦	૮૦૦ થી ૧,૦૦૦
૨	,, ૧,૧૦૦ થી ૧,૩૦૦	૧,૦૦૦ થી ૧,૨૫૦
૩	,, ૧,૧૦૦ થી ૧,૪૦૦	૧,૦૫૦ થી ૧,૩૫૦
૪	,, ૧,૨૦૦ થી ૧,૫૦૦	૧,૦૫૦ થી ૧,૪૦૦
૫	,, ૧,૩૦૦ થી ૧,૬૦૦	૧,૨૦૦ થી ૧,૫૦૦
૬	,, ૧,૫૦૦ થી ૧,૯૦૦	૧,૪૫૦ થી ૧,૮૦૦

આ માપ ઠંડા મુલકનું છે. આપણે અહીં દસેક ટકા ઓછો ખોરાક હોય તો સારી રીતે ચાલે.

બાળકને ખવડાવતી પીવડાવતી વખતે નીચેના નિયમો લક્ષમાં રાખવા.

(૧) તેને ધીમે ધીમે ખાવાની ટેવ પાડવી.

(૨) ખાતાં ખાતાં વચ્ચે થોડુંક જ પાણી પીવાની ટેવ પાડવી.

(૩) એક ટંકનું ભોજન પૂરું થયા બાદ બીજા ટંકનું ભોજન શરૂ થાય, તે સમયની અંદર પુષ્કળ પાણી પીવાની ટેવ પાડવી.

(૪) તેના ભાણામાં જે પીરસ્યું હોય તે જ ખાવાની તેને ટેવ પાડવી. 'અમુક ચીજ નથી ભાવતી' કહીને તેને હડસેલી મૂકે તે ચલાવી ન લેવું. પીરસેલી ચીજને હઠ કરીને ન ખાય તો તે ભલે ભૂખ્યું રહે; પણ બીજી ચીજ ન આપવી. આમ થવાથી તેને જુદી જુદી જાતનાં ધાન્યો, કઠોળો, શાકભાજીઓ વગેરે ખાવાની ટેવ પડશે, અને તેમની જુદી જુદી બનાવટો પણ તે ખાતું થઈ જશે, એટલે તેને બધી જાતના ક્ષારો વગેરેનો લાભ મળશે.

(૫) તેને ચા, કૉફી, માદક પદાર્થો અને તળેલી ચીજો આપવી નહિ.

(૬) બે ભોજનના સમયની વચ્ચે કોઈ પણ વધારાની ચીજ તેને ખાવા ન આપવી. જો દાક્તરે સલાહ આપી હોય કે બે ભોજનની વચ્ચે તેને કંઈક આપવું, તો જ તેને તે આપી શકાય.

(૭) તેને જે દૂધ ચોખ્ખું અને જંતુ રહિત હોય તેજ દૂધ આપી શકાય. પાશ્ચ્યુરાઈઝ કરેલું દૂધ કે સારી રીતે ઉકાળેલું દૂધ કે સૂકવેલું દૂધ જંતુ રહિત હોય. દૂધને હમેશાં ઢાંકીને રાખવું, તેને ઠંડી જગામાં રાખવું, અને તેને ચોખ્ખા હાથે ચોખ્ખાં વાસણોમાં જ લેવું.

(૮) તે બચ્ચાને કૉડલીવર તેલ કે શાર્કલીવર તેલ આપવું જ, ને જો તે ન લે અને દાક્તર તેને બદલે સૂર્ય–તેજમાં મૂકવા કહે તો તેમ કરવું. ઉપલું તેલ આપો તોપણ રોજ થોડો વખત તો તેને તડકે રાખવું.

માબાપે અકળાયા કે ચિઢાયા વગર પોતાનાં બચ્ચાંને સારી ટેવો પાડવાનો પ્રયત્ન કરવો. બચ્ચાં પોતાને ખાસ ભાવે તે ખાઈ લે અને બાકીની સારી ચીજો છોડી મૂકે અને ભાણેથી ઊભાં થઈ જાય એવી ટેવો બેદરકાર માબાપ તેમને પડવા દે છે. કેટલીક વખતે બચ્ચાનું ચિત્ત બીજે પરોવાય એટલે તે ખાતું ખાતું ઊભું થઈ જાય, તે પણ તેવાં માબાપ ચલાવી લે છે. કેટલીક વખતે આવું બચ્ચું વચ્ચે ભૂખ્યું થાય એટલે ખાવાનું માગે અને તે લેવાની જીદ કરે ત્યારે આવાં માબાપ તેને કંઈક મીઠાઈ કે સેવમમરા કે બિસ્કીટ કે એવી ચીજ જે ઘરમાં તૈયાર હોય તે કે બજારમાંથી લાવીને આપે છે. આથી તે બચ્ચાને ભાણે બેસીને પૂરો ખોરાક ન લેવાની ખરાબ ટેવ પડે છે, અને વચ્ચે વચ્ચે ગમે તે ખાવાની તેને ઇચ્છા થાય છે. આવાં બચ્ચાંને પૂરતો અને યોગ્ય ખોરાક નથી મળતો, અને તેને ખાવાની ખોટી ટેવ પડે છે; જેથી તેનું શરીર બરાબર બંધાતું નથી. આવી ટેવવાળાં બચ્ચાંને આમ વચ્ચે ખાવાનું આપવાનું બંધ કરે તો તે ભાણે બેસીને નિરાંતે જમતાં શીખશે. બચ્ચાંની પાસે પાણી કે દૂધ પડ્યું હોય તો કોળિયો માંમાં મૂકયા પછી તે ચાવ્યો ન ચાવ્યો કરીને તેને તે પાણી કે દૂધથી પેટમાં ઉતારી દેવાની ટેવ ન પડવા દેવી. ખાવાની વખતે તેને ઉશ્કેરવું નહિ, તેમજ તેને ઉતાવળ કરવાનું કહેવું નહિ. આ બાબતની કેટલીક જૂની કહેવતો ખોટી* છે, અને તે પ્રમાણે ચાલવાથી બચ્ચાંને નુકસાન થાય છે; અને પછી મોટપણે તેમને અજીર્ણવિકારનો રોગ થાય છે.

દરેક માબાપે યાદ રાખવું કે શાંતિથી અને રીતસર ખાનાર છોકરું પાછળથી સારું રહેશે, અને તેનો લીધે તેમને ચિંતાનું કારણ નહિ રહે.

---

* કહેવતો (૧) ખાતાં વાર, પીતાં વાર, તેના કામમાં શો ભલી વાર ?
(૨) ખાવા બેઠા છો કે ગારો દેવા ?

ઉપર બચ્ચાંને ખાવાની જે ચીજો કહી તેની ઉષ્ણુતાનાં માપ. ખોરાકના વર્ગો અને ચીજો.	દર ઔંસે એટલે અધોળ કે રાા તોલે ઉષ્ણુતા. (કેલોરી).
(૧) દૂધ	૩૦
(૨) માંસ, લીવર, ઈંડાં વગેરે પ્રાણિજ ચીજો.	૪૩
(૩) દાળ, કઠોળ.	૧૦૩
(૪) ઘઉં, બાજરી, જુવાર, મકાઈ, નાગલી, કોદરા, વગેરે ધાન્યો.	૧૧૩
(૫) બદામ, મગફળી અથવા ભોંયશિંગ, અખોડ, કાજુ, પિસ્તાં, તલ વગેરે કોચલાંવાળાં ફળો અને તેલીબિયાં.	૧૮૩
(૬) બટાટા, ગાજર, મૂળા, સૂરણ, કાંદા, વગેરે કંદો.	૨૮
(૭) ટમેટાં, દૂધી, ચીભડાં, વેંગણ, ભીંડા, નોલકોલ વગેરે શાક.	૯
(૮) કોબી, પાલક, મેથી, તાંદળજો વગેરે ભાજી.	૬
(૯) કેળાં, કેરી, પપનસ, આમળાં વગેરે ફળો.	૧૫
(૧૦) વનસ્પતિનાં તેલો કે વનસ્પતિનું ઘી, માછલીનાં તેલ, ઘી, માખણ વગેરે ચરબી.	૨૫૨
(૧૧) ખાંડ, ગોળ, મધ વગેરે મીઠી ચીજો.	૧૧૨
(૧૨) સાબુચોખા, એરોરૂટ, મેંદો વગેરે.	૧૦૦
૧ પ્યાલો ભરીને નારંગીનો રસ.	૧૦૦
૧ ઈંડાંની દાળ.	૫૦
૧ આખું ઈંડું.	૭૫

પ્રકરણ ૧૮ મું

બચ્ચાંની દિનચર્યા

બધાં બચ્ચાં ચોખ્ખાં સારાં જ સ્થળમાં ઊછરે છે એમ નથી. તે ગમે ત્યાં રહેતાં હોય: એક ઓરડાવાળાં મકાન કે અનેક ઓરડાવાળાં મકાનમાં, ઝૂંપડાંમાં કે રાજમહેલમાં, શહેરમાં કે ગામડામાં, ઉઘાડી જગામાં ઈશ્વરને આશરે, કે બંધ બારણુંવાળાં મકાનોમાં; પણ તે દરેકને બરાબર મોટાં કરવાં હોય તો તેમને ખુલ્લી ચોખ્ખી હવા અને સૂર્ય-તેજ એ બન્ને ખાસ જરૂરિયાતની ચીજો છે. તે બચ્ચાંનાં માબાપે તેના રહેવાના ઓરડામાં તાજી હવા આવ્યા કરે તે જોવું જોઈએ. તેમણે તે ઓરડાની બારીઓ પૈકી કેટલીક તો ઉઘાડી રાખવી, કે તેમાંથી ચોખ્ખી હવા આવે. કેટલીક ચાલોમાં સંકડાશ ઘણી હોય છે, પણ ત્યાં છજાં કે ઝરૂખા તો હોય જ; કારણ કે તે રસ્તે થઈને તેમાં રહેતા લોકો આવજા કરે છે. આ રસ્તાની બાજુએ બચ્ચાંઓ બેસે કે રમે. ચાલની બહાર થોડીક તો છૂટી જગા હોય તો ત્યાં તે બચ્ચાં રમી શકે. ગમે તેમ કરીને પણ તે બચ્ચાંને ખુલ્લી ચોખ્ખી હવા અને સવારસાંજનો તડકો જેટલો બને તેટલો મળે તેમ ગોઠવણ કરવાનું તેમનાં માબાપે ચૂકવું નહિ.

સ્નાન—આવું નાનું બચ્ચું ઘરમાં તેમ જ બહાર ચાલ ચાલ કરશે, દોડશે ને રમશે તેથી તેને પરસેવો પણ ખૂબ થશે. વળી તેના શરીર ઉપર ધૂળ પણ ખૂબ લાગશે. એથી જો તેને રોજ સ્નાન ન કરાવાય તો તેની ચામડી ઘણી ગંદી થઈ જાય અને તે અનેક રીતે હેરાન થાય. ચામડી એ શરીરની એક ઘણી અગત્યની ઇન્દ્રિય છે. તે સ્પર્શેન્દ્રિય છે અને તે મળ કાઢવાનું એક મોટું સાધન છે, એટલે તેની સંભાળ રોજ લેવી જોઈએ. તેને ગરમ પાણીએ સ્નાન કરાવીએ તો તેનું શરીર બરાબર ચોખ્ખું થાય અને તેને ઠંડે પાણીએ સ્નાન કરાવીએ તો તેની ચામડી શરદી સામે

ટક્કર ઝીલે તેવી થાય, માટે તેને પ્રથમ ગરમ પાણીએ નવરાવ્યા પછી ધીમે ધીમે તે ગરમ પાણીમાં ઠંડું પાણી મેળવતાં જવું, એટલે છેવટે ઠંડે પાણીએ તે નાહશે. ત્યારબાદ તેની ચામડી પર નળ કે કૂવામાંથી આવે તેવું જ ઠંડું પાણી અડકે તેમ કરવું; પણ જો તેવા ઠંડા પાણીએ છેલ્લું સ્નાન કરાવ્યા બાદ તેને ખૂબ ઝડપથી ઘસ્યા છતાંયે તેની ચામડી ગરમ અને ચળકતી લાલ ન થાય તો તેનાથી ઠંડું પાણી ખમાતું નથી એમ માનવું, અને તેવું ઠંડું પાણી સ્નાનને છેડે વાપરવું નહિ, પણ કોકરવરણું પાણી વાપરવું.

બાળકની આંખ હમેશાં ચોખ્ખી રાખવી. જો તેની આંખ લાલ થાય કે તેમાં પિયા આવે તો તરત તે બાબત વૈદ-દાક્તરની સલાહ લેવી. એમાં બિલકુલ ઢીલ ન કરવી. તેમાં જો તેનાં પોપચાં-ની કોરો સૂજેલી હોય કે તેમાંથી પાચ નીકળતું હોય તો આંખના દાક્તરને બચ્ચાંની આંખો ખાસ દેખાડવી. બચ્ચાનું મોં ધોયા પછી કે તેને નવડાવ્યા પછી કે બીજી કોઈ વખતે પણ **તેની આંખો બીજા કોઇએ વાપરેલા રૂમાલ વડે લોહવી નહિ.** કોઈક વખતે આ ટુવાલ કે રૂમાલ ચાંદી-પરમિયાથી પીડાતા માણસે વાપર્યો હોય અને તેના ઉપર તે રોગના જંતુ હોય તો તે વાપરવાથી તે બચ્ચાંની આંખ જવા સંભવ છે. કોઈક વખતે કોઇ બીજા બચ્ચાને કે માણસને આંખમાં ખીલ હોય અને તેણે એ ટુવાલ કે રૂમાલ વડે પોતાની આંખ લૂછી હોય તો તેના ઉપર ખીલના જંતુ હોય, તે તે બચ્ચાંની આંખમાં જાય તો તેની આંખમાં ખીલ થાય. આમ હોવાથી બીજાના વાપરેલા ટુવાલ કે રૂમાલ વડે કદી પણ બચ્ચાંની આંખ લોહવી નહિ. તે મોટું થતું જાય અને સમજણું થવા આવે તે અરસામાં તેણે બીજાએ વાપરેલા ટુવાલ કે રૂમાલ ન વાપરવા એવું શીખવી દેવું. તેની સાથે એ સંબંધી વાત કરવાથી તે પોતે તેમ નહિ કરે. આ ઉપરાંત તે પોતાની આંખ ન ચોળે તે જોવું. તેને સખત અજવાળા સામું કે ચલચિત્રોના ફરકતા અજ-

વાળા સામું જોવા ન દેવું. માબાપ પોતાના શોખની ખાતર બચ્ચાને લઈને સિનેમામાં જાય તો એથી તે પોતાના બચ્ચાની આંખ બગાડે છે એ તેમણે યાદ રાખવું.

નાનું બચ્ચું ચિત્રો દોરે ત્યારે કે નવુંસવું શાળામાં કે બાળ-મંદિરમાં જતું હોય ત્યારે મંદ અજવાળામાં કામ કરવા તે ઇચ્છા કરે. એવા મંદ અજવાળામાં તે આંખ વાપરે તો તેની કુમળી આંખોને ખૂબ શ્રમ પડે અને તે બગડે; માટે સારું અજવાળું ન હોય તો તેને એવું કામ કરવા ન જ દેવું.

તેના શરૂઆતના દાંત એટલે દૂધિયા દાંત ઘણા અગત્યના છે. એક વરસથી માંડીને તે છઠ્ઠું વર્ષ પૂરું થાય ત્યાં સુધીમાં તેને તે દાંત વડે કામ લેવાનું છે. તે દાંત ચોખ્ખા, રોગ વગરના અને મજબૂત હોય તો જ તેના કાયમના દાંત, જે છઠ્ઠું વરસ પૂરું થતામાં ઊગવા માંડે છે તે ચોખ્ખા, રોગ વગરના અને મજબૂત રહેશે. આટલા માટે જ છેક જન્મથી તેના ખોરાક ઉપર ખૂબ કાળજી રાખવાની વારેઘડીએ ભાર દઈને વાત કરી છે. તે બહારનો ખોરાક લેવા માંડે ત્યારથી પૃષ્ઠ ૧૪૨ ઉપર આપેલી જુદી જુદી ખાવાની બારે વર્ગો પૈકીની ચીજો તે બચ્ચાંને પચે એવી હોય તે તેમને આપવી. આવા મિશ્ર ખોરાકથી બચ્ચાંના દાંત શરૂઆતથી જ સારા આવે છે, અને જો તે તેવો જ ખોરાક પાછળથી પણ ખાય તો તેના દાંત મોટી ઉંમરે પણ સારા થાય અને સારા રહે. આ ઉપરાંત તેને રોજ દાંત સાફ કરવાની પણ ટેવ પાડવી. શરૂઆતમાં તેનાં માતાપિતાએ પોતાની પાસે લઈને મીઠાના પાણીમાં ચોખ્ખા લૂગડાનો કે રૂનો ડૂચો બોળી તે વડે તેના દાંત લોહવા. તેના દાંત દિવસમાં બે વખત એમ સાફ કરવા. પાછળથી તેને દાંત આવે ત્યારે સોડા બાયકાર્બોનેટના બારીક ભૂકા વડે અથવા તે અને મીઠાના બારાક ભૂકા વડે પોતાને હાથે સાફ કરતાં શીખવવું. તે પોતાના દાંતની આગલી અને પાછલી બાજુઓ અને ઉપરની ધારો બરાબર ઘસીને સાફ કરે તે જોવું. તે ભૂકો તે આંગળી પર લઈને શરૂઆતમાં ઘસી શકે. તે આમ દાંત ઘસે

ત્યારે તેનાં પેઢાં પણ તે ઘસે એ જોવું. ધીમે ધીમે તેને ઘણા દાંત અને દાઢો આવશે એટલે તે દાતણ ચાવી શકશે. હવે તેને દાતણ ચાવીને તેના બારીક કરેલા કૂચા વડે દાતણ કરવાની ટેવ પાડવી. આ વખતે પણ તે ઉપર જણાવેલી ચીજોનો ભૂકો વાપરે તો સારું. દાતણ એ ચોખ્ખી અને સસ્તી ચીજ છે, પણ જો તે ન લેવું* હોય તો સારા વાળવાળું બાળકોને સારુ ખાસ બનાવેલું બ્રશ આવે છે તે વાપરવાની ટેવ તેને પાડવી. આમ આંગળી, દાતણનો કૂચો કે બ્રશ જે વાપરવામાં આવે તે બસ નથી. તે જ્યારે દૂધ પીએ કે ખાય ત્યારે તે પોતાની આંગળી વડે દાંત અંદર, બહાર અને ઉપર આંગળી ઘસીને સાફ કરે અને ખૂબ પાણીથી કોગળા કરે એવી ટેવ પણ પાડવી. આથી તેના દાંત ઉપર ખોરાકના કણો ચોંટી નહિ રહે અને દાંત બગડશે કે સડશે નહિ. તે જ્યારે આંગળી વડે દાંત સાફ કરે ત્યારે તેની આંગળીઓ ઝડપબંધ દાંત અને અવાળાં ઉપર ફરવી જોઈએ.

ઊંઘ—ઊછરતાં બચ્ચાંને સારા પ્રમાણમાં ઊંઘ મળવી જોઈએ. છ વરસનું થાય ત્યાં સુધી તેને બપોરના થોડાક આરામ સાથે આખા દિવસમાં અગિયારથી બાર કલાકની ઊંઘ જોઈએ. તેને શરૂઆતથી દીવા વગરના ઓરડામાં અને પોતાની જુદી પથારીમાં ઓઢવું પડે તો ગળા લગી જ ઓઢીને પણ હવા આવવાની બારીઓ ખુલ્લી રાખીને શાંતિથી ઊંઘવાની ટેવ પાડવી. તેને મોડે સુધી કદી જગાડવું નહિ. સારા પ્રમાણમાં ઊંઘ અને આરામ મળે તો જ બચ્ચાનું શરીર રીતસર ખીલશે અને તેનું વજન વધશે.

કપડાં—જે બચ્ચાંને આવી ઊંઘ મળવાથી સારો આરામ મળતો હોય, જેમને દાતણ, સ્નાન વગેરે કરાવી સ્વચ્છ રખાતાં હોય, તે બચ્ચાંને ઋતુ પ્રમાણે કપડાં પણ જોઈએ. કેવાં કપડાં પહેરાવવાં, કઈ જાતનું કપડું લેવું એ બધી વાત આ સ્થળે કરવાની ન હોય.

* તાજું દાતણ એ સારામાં સારી ચીજ છે.

એક બે વાત પર લક્ષ આપવાથી માબાપ તેને સારુ યોગ્ય કપડાં પસંદ કરી શકશે. પોતાની મોટાઈનો આડંબર કરવા સારુ આ કપડાં નથી તે તેમણે યાદ રાખવું. તેનાં કપડાં તે પહેરીને સાજુંસમું રહે તો જાણવું કે તે કપડાં તેને માટે યોગ્ય છે. નબળા બાંધાનાં બચ્ચાંને જાડાં સુતરાઉ કપડાં કે ઊનનાં કપડાં જોઈએ, અને મજબૂત બાંધાનાં બચ્ચાં સહેજ પાતળાં અને સુતરાઉ કે ઊનનાં કપડાં પહેરે તો તેમને હરકત નથી આવતી. તેવાં બચ્ચાંને તો શિયાળાની ઠંડીમાં પણ સાધારણ ઊનનાં કપડાં પહેરાવ્યાં હોય તોપણ તે સુખી રહે છે, પણ નરમ બાંધાનાં બચ્ચાંને તો જાડાં કપડાં હોય તો જ તેને હૂંફ વળે છે. છાતી ઉપર બે કપડાં હોય તો તેને વધારે હૂંફ રહેશે. તે કપડાં એવાં કરાવવાં કે તે બધાં ખભે લટકાવી શકાય. કમ્મરે બાંધવાનાં કપડાં તેવાં બચ્ચાંને માટે ન જોઈએ. તે કપડાં એવાં જોઈએ કે બચ્ચાંને ચાલતાં, દોડતાં તે પગમાં ભરાય નહિ. વળી તે કપડાં ધોઈ શકાય એવાં પણ જોઈએ; કારણ કે એવાં રમતાં બચ્ચાંનાં કપડાં વહેલાં મેલાં થાય, તેથી જો તેમને ધોઈ શકાય નહિ તો પરસેવા વગેરેથી ગંધાઈ ઊઠે, જેની માઠી અસર બચ્ચાની તબિયત ઉપર થાય.

કેટલાંક માબાપ પોતાનાં બચ્ચાંને જોડા પહેરાવે છે. તેમણે તે બચ્ચાંને કાગળ ઉપર સ્થિર ઊભું રાખવું, અને તેની પાટલીની આસપાસ પેન્સિલ ફેરવવી. એ વખતે જે આકાર પડે તે આકારને મળતા આકારના જોડા તેને માટે લેવા, એટલે તેમાં તેનાં આંગળાં ભીચડાશે નહિ, પણ ખૂલતાં રહેશે.

તેને માટે એવા જોડા ન લેવા કે તેમાં તે પગ ઘાલે ત્યારે તેનાં આંગળાં ભીચડાઇ જાય કે એક ઉપર એક ચઢી જાય. તે જોડાનું ચામડું અને તળિયું વળે એવું જોઈએ, તેને એડી ન જોઈએ અને તેને એવી દોરી જોઈએ કે તે જ્યારે બાંધે ત્યારે તે જોડો તેના પગે બંધબેસતો આવે.

પ્રકરણ ૧૯મું

બચ્ચાંની તંદુરસ્તી

એક વરસની ઉંમરનું બચ્ચું થાય અને ત્યાર પછી તે ચાલતું થાય ત્યારથી તે છ વરસ સુધીમાં તો તે બહાર ચાલતું અને રમતું થયું હશે. તેને હવે પોતાના જેવડાં બીજાં બચ્ચાં સાથે રમવાનું અને ફરવાનું મન થશે. તે બચ્ચાંઓ પૈકી કોઈકને કોઈક ચઢે એવો રોગ પણ થયો હોય અને તે રોગ આ બચ્ચાંને પણ ચઢે. તેને બહાર ફરવા લઈ જવામાં આવે ત્યારે ત્યાં કેટલાક એવા ચેપી રોગોથી પીડાતાં મોટાં માણસો પણ હોય. તે માણસોના સંસર્ગમાં આ બચ્ચું પણ આવે અને તેને તે માણસોના રોગ ચઢે. આવા બહારથી આવતા જંતુઓ સામે બચ્ચાંનું રક્ષણ કરવું મુસીબતનું કામ છે. કેટલાક રોગના જંતુઓ બહાર ઊડતી ધૂળ અને હવા મારફતે પણ બચ્ચાંને લાગુ પડે; પણ તેમાં એક વાત યાદ રાખવાની છે કે જો તે બચ્ચાને યુકતાહાર એટલે સર્વ તત્ત્વવાળો ખોરાક મળતો રહે, તેને ખુલ્લી ચોખ્ખી હવા અને સૂર્યના તેજનો લાભ મળ્યા કરે, અને તેને આનંદથી ખૂબ હિલચાલ કરવી પડે એવી રમતો રમવાથી એનું હાડ મજબૂત અને દૃઢ બન્યું હોય, તો તેને એવા રોગોના જંતુઓ એકદમ હેરાન નથી કરી શકતા. તેના શરીરની અંદર તે જંતુઓનો સામનો કરનારાં એટલે પ્રતિરોધક તત્ત્વો ઘણાં હોય છે.

બળિયા, ડીપ્થેરિયા વગેરે રોગોથી મુક્તિ મેળવવાના ઉપાયો પાછળ સૂચવ્યા છે, અને તે કર્યા હોય તો તેથી તે મુક્ત રહેશે. તે બચ્ચાને દર પાંચ કે સાત વરસે ફરીથી બળિયાની રસી મુકાવવી. વળી ડીપ્થેરિયા અથવા ગળસૂણાનો રોગ ચાલતો હોય ત્યારે દાકતર કહે તેમ કરવું. બહારથી બજારુ ચીજો ખાવાની ટેવ તે બચ્ચાને ન પાડવી; કારણ કે તેને લીધે જયારે ટાઈફૉઈડ, કૉલેરા વગેરે રોગો ચાલતા હોય ત્યારે તે બચ્ચું તેમાં કદાચ ઝડપાઈ જાય.

શરદી કે સળેખમ તેને થાય તો તરત ચાંપતા ઉપાયો કરવા. આ રોગ દેખીતો સાધારણ રોગ લાગે છે, પણ તે રોગ થાય એટલે બીજા રોગો સામે ટક્કર લેવાની તેની શક્તિ ઓછી થાય છે. આ રોગ થતો કેમ અટકાવી શકાય અને તે થાય તો શું કરવાથી તે મટે એ વાત બીજા ભાગમાં આપી છે; પણ આ બચ્ચું. તો બહાર દોડતું છે એટલે તેને એક વાત સમજાવી શકાય કે કોઈ માણસને છીંકો આવતી હોય કે તેને ઊધરસ આવતી હોય તો તેની પાસે તેણે જવું નહિ. આટલો પાઠ તો તે સહેજ સમજતું થાય ત્યારથી આપી શકાય, એટલે તે એ રોગવાળાથી દૂર રહેતાં જરૂર શીખશે.

નાનપણથી બાળકનું નાક સારું રાખ્યું હોય, અને વળી તે ઊંઘે ત્યારે તેનું મોં બંધ રાખીને સૂવાની ટેવ પાડી હોય, તો તેને ચોરિયા થવાનો સંભવ ઓછો રહેશે. બીજું, જો તેનો ખોરાક એવો હોય કે તેને બાદી વગેરે ન થાય તો તે એવા રોગમાંથી મુક્ત રહેશે; તેમ છતાં પણ ચોરિયા થાય અને તેના કાકડા સૂજે તો તે ઉપર દવા ચોપડાવવી; પણ તે પરુથી ભરાયેલા હોય તો સારા દાક્તરની સલાહ લીધા બાદ તેમને કાઢી નંખાવવા. હવા અને અન્નના માર્ગમાં પરુથી ભરેલા ચોરિયા હોય તો તેમાંનું પરુ પેટમાં તેમ જ ફેફસાંમાં જશે અને તેને સખત માંદગી આવશે.

કેટલાંક બચ્ચાંને એડેનોઈડઝનો રોગ થાય છે, એટલે તેના નાકના કાકડા સૂજે છે. તે નાક અને ગળાના માર્ગો મળે ત્યાં આગળ હોય છે, તેથી તેનું નાક લગભગ બંધ થાય છે, એટલે તેને આખો વખત મોં ઉઘાડું રાખવું પડે છે. જેમને નાકના કાકડા સૂજે તેમને દાક્તરને બતાવવાં. આવાં બચ્ચાં મોં ઉઘાડું રાખીને શ્વાસ લે, તેમનો દેખાવ મૂરખ જેવો લાગે, તેમને કાનમાં પણ દુઃખે, તે કદાચ બહેરાં પણ થાય અને તેમને વારેઘડીએ શરદી થાય. આવાં છોકરાં શાળામાં પણ પછાત રહેશે. સૂજેલા ચોરિયા કે એડેનોઈડઝ જો દવા કરવાથી ન મટે તો બચ્ચાંની તબિયત પાછળથી ન બગડે

તે માટે તેમને દાક્તર પાસે કઢાવી નંખાવવા. એ કામ તેમને માટે ઘણું સહેલું છે, અને તે કાઢી નાખે તો ભવિષ્યમાંની તકલીફો જેવી કે સંધિવા કે હૃદયના રોગ કે કાનના રોગ કે બીજા રોગોમાંથી ઘણે ભાગે તે બચી જશે.

નાનાં બાળકના કાન અનેક કારણોથી દુઃખવા માંડે છે. જો કાનમાંથી પરુ ન વહેતું હોય તો એક તોલો મીઠું તેલ લેવું અને તેમાં એક કળી લસણ મૂકી કકડાવવું. પછી તે તેલ ટાઢું પડે ત્યારે તેમાંથી થોડાં ટીપાં દુઃખતા કાનમાં મૂકી તે કાન ઉપર રાખીને તે બચ્ચાંને સુવાડી મૂકવું, એટલે તે તેલ તેમાં સહેજ પચશે. પછી તેના કાનમાં રૂનું પૂમડું ઘાલી તેને ઊભું થવા દેવું. આવું દુઃખવું પોસદોડાનો વરાળિયો શેક કરવાથી પણ મટે. બચ્ચાનો કાન દાક્તરને દેખાડવો અને જો તેમાં મેલ ભરાયો હશે તો તે સાચવીને રૂની દિવેટ વડે કાઢી લેતાં તેનાં માબાપને શીખવશે. મેલ અંદર ઊંડે હોય તો તે દવા મૂકીને તે મેલ કાઢી નાખશે. કાનમાંથી પરુ વહેતું હોય તો દાક્તરની સલાહ તરત લેવી, નહિ તો તે બચ્ચું બહેરું થવા સંભવ છે. એક વાત અહીં ખાસ યાદ રાખવી. નાનું બચ્ચું નાની ચીજોને કાન, નાક વગેરે ઠેકાણે ઘાલી દેવા જાય છે, માટે તેવી નાની ચીજો તેના હાથમાં ન આવે તે ખાસ જોવું.

બચ્ચાંની નાનીશી માંદગીમાંથી મોટી ભયંકર માંદગી નીપજે છે, તેથી તે જ્યારે બિમાર પડે ત્યારે બેદરકાર ન રહેતાં તરત દાક્તર કે વૈદની સલાહ લેવી. જે બચ્ચાને ચેપી રોગ થાય તેને બીજાં બચ્ચાંથી દૂર રાખવું. તેવી માંદગીથી પીડાતા બાળકને હવા-અજવાળું આવે એવા ઓરડામાં સારી ચોખ્ખી પથારીમાં સુવાડી રાખવું અને તેની ત્યાં સંભાળપૂર્વક બરદાશ કરવી. આમાંયે ખાસ કરીને ઉટાંટિયો, બચપણનો લકવો, મેનીનજાઈટીસ તાવ એ ઘણા ચેપી રોગો છે. તે રોગોથી પીડાતાં બચ્ચાં પાસે બીજાં બચ્ચાંને જવા દેવાં નહિ. કોઈક વખત તેવા રોગથી પીડાતાં બચ્ચાંને જોવા

સારુ મોટાંઓને જવું પડે છે તો તેમણે ઘરમાં આવ્યા પછી પોતાનાં બહારનાં કપડાં દૂર મૂકી દેવાં અને પોતાના હાથ, પગ, મોં વગેરે બરાબર ધોઇને પોતાનાં બચ્ચાંને લેવાં. એ તો જેટલું સચવાય તેટલું સાચવવું એ મોટાંઓની ફરજ છે.

કમી વજન, હાડકાંનું નબળાપણું અથવા રીકેટ્સ, સ્કર્વી અથવા મુખપાક વગેરે રોગો જે અપૂર્ણ ખોરાકને લીધે થાય છે, તે ન થાય એવાં પગલાં માબાપ લઇ શકે. જે માબાપ ગરીબ હોય તેમને અત્યારે જોઇતી કેટલીક ચીજો રાજ્ય તરફથી મળવી જોઇએ. દાખલા તરીકે, જો ગરીબ માણસને કૉડલીવર તેલ ન મળે તો તેને સારુ રાજ્યે કૉડલીવર તેલ અથવા શાર્કલીવર તેલ સસ્તે ભાવે અપાવવાની ગોઠવણ કરવી જોઇએ.

કેટલેક ઠેકાણે પહેલાંના લોકોની અજ્ઞાનતા અને બેદરકારીથી એવા લત્તાઓ પડયા છે કે ત્યાંનાં ઘરોમાં રહેતા લોકોને ચોખ્ખી તાજી હવા અને સૂર્યના તેજનો લાભ નથી મળતો. આ લત્તાઓ સુધારવા એ રાજ્યનું કામ છે. જે ભૂલને લીધે દેશની ભવિષ્યની પ્રજા નિર્બળ થાય એમ છે તે ભૂલ ચલાવી લેવા જેવી નથી. એવા લત્તાનાં બચ્ચાંઓને માટે થોડે થોડે દૂર ખુલ્લાં મેદાનો એટલે ચોકઠાં ઊભાં કરવાં જોઇએ, અને ત્યાં તે લત્તાનાં બચ્ચાંઓ ખુલ્લી હવામાં ફરે અને રમે એવો બંદોબસ્ત થવો જોઇએ. કેટલેક ઠેકાણે શેરીઓ અને પોળોમાં મોટાં ચોકઠાં હોય છે. કેટલેક ઠેકાણે ખુલ્લી વાડીઓ હોય છે. આ ચોકઠાં અને વાડીઓનો લાભ પાસે રહેતાં છોકરાંઓને મળે તેમ થવું જોઇએ. એ ચોકઠાં ઘરડાંઓને બેસી રહેવાનાં સ્થળ નથી. વળી ત્યાં મોટાં ચોગાનોવાળી શાળાઓ હોય છે. તે ચોગાનોમાં શાળાના સમય દરમિયાન શાળાના વિદ્યાર્થીઓ રમે, પણ તે સમયની બહાર તે ચોગાનો તે શાળા પાસે રહેતી વસ્તીના સદુપયોગ સારુ ખુલ્લાં રહેવાં જોઇએ. ચાલતાં અને દોડતાં શીખેલાં આ નાનાં બચ્ચાંઓને સારુ જે કરીએ તે ઓછું છે. બચપણનો વખત ઘણો

કટોકટીનો છે. આ વખતમાં તેમનાં માબાપ અને એવાં માબાપની બનેલી પ્રજા તેમને સાચવી લે તો તેઓ ભવિષ્યમાં દેશના તારનાર નીવડશે. દરેક માબાપે આ સમયમાં પોતાના બચ્ચાને દર છ માસે દાક્તરને દેખાડવું અને તેની તબિયતની પૂરતી તપાસ કરવી. ગરીબ અને મધ્યમ વર્ગનાં માબાપ ખાનગી દાક્તરની ફી ન ભરી શકે તો તેમનાં બચ્ચાંને તંદુરસ્તીના કેન્દ્રમાં તપાસવાની ગોઠવણ થવી જ જોઈએ. આવી તપાસ થાય તો તે બચ્ચાંઓ આ સમયમાં કયા અટકાવી શકાય એવા રોગોથી પીડાય છે તે ખબર પડી જશે. અને તેમને તંદુરસ્તીને માર્ગે પાછા લાવવાના પ્રયત્નો થઈ શકશે. તે બચ્ચાં હવે નિશાળે જતાં થયાં હશે. જે બચ્ચાં શરીરે નબળા બાંધાનાં હોય, જેમના ચોરિયા કે એડેનોઈડ્ઝ સૂજ્યા હોય, જેમને હવા-અજવાળું બરાબર ન મળતું હોય, ટૂંકમાં જેમને કંઇ ગંભીર રોગ કે ખોડ હોય તે શાળામાં પાછળ પડવા માંડશે; પણ જો આવી શારીરિક તપાસ કર્યા પછી તેમના રોગ તરફ લક્ષ અપાય અને તેમને યોગ્ય ચીજો મળવાનો બંદોબસ્ત થાય, તો તે બચ્ચાં બીજાઓની હારમાં આવી જશે.

પ્રકરણ ૨૦મું

બચ્ચાંની કેળવણી

એક વરસ પૂરું થયા પછી બચ્ચાંના સ્નાયુઓ, જ્ઞાનતંતુઓ અને મગજ એકી સાથે ખીલવા માંડે છે. તે જ વખતે તેને સારી-માઠી ટેવો પડવાની શરૂઆત થાય છે. તેનાં માબાપ તેને મદદ કરે તો તેને સારી ટેવો પડે અને તે તેમ ન કરે અથવા સારી ટેવો પડવામાં અંતરાયરૂપ બને, અને ખોટી ટેવો પાડવા મથે તો ખોટી

ટેવો પડે. શારીરિક અને માનસિક ખરાબ ટેવો બચ્ચાંને ન પડવા દેવી હોય તો માબાપે તેની ટેવોમાં પુષ્કળ રસ લેવો જોઈએ. **સારી ટેવો કંઈ એની મેળે અકસ્માતથી નથી પડતી,** પણ તે ટેવો એ માબાપની સારી કેળવણી અને બચ્ચાંની આસપાસના વાતાવરણ ઉપર આધાર રાખે છે.

દા. ત. (૧) બચ્ચાંઓ તોતડું બોલે છે. આ ટેવ પડવાનું કારણ તેમનાં માબાપ અને તેમની પાસે રહેનારાં મોટેરાં છે. તેઓ જેમ બોલે તેમ તે બચ્ચાં બોલે. બચ્ચાં મોટાંની વાણીનું અનુકરણ કરે છે. આથી જ કેટલાંક કુટુંબોમાં બચ્ચાં શરૂઆતથી જ અશુદ્ધ બોલતાં થાય છે. લ ને બદલે ર, ત, દ ને બદલે ટ, ડ વગેરે તે બોલે છે. તેનું કારણ આ છે. કેટલાંક માબાપ બચ્ચાંની આગળ પોતે બચ્ચાંની માફક કાલું બોલે છે, અને તેઓ હાથે કરીને તે બચ્ચાંની બોલી બગાડે છે. જો વાણીદોષ બચ્ચાંથી થતો હોય તો તેમની સાથે શાંતિથી અને ધીરજથી કામ લઈએ તો તેઓ થોડા સમયમાં તે દોષમાંથી મુક્ત થશે.

(૨) બચ્ચાં પથારીમાં પેશાબપાણી કરી દે અને તેથી તેમનાં કપડાં પલળે, અને તે પેશાબમાં રહેલા ક્ષારથી જે ભાગો તે પેશાબથી પલળે તે ભાગ ઉપર ખંજવાળ આવે એટલે તે ભાગને તેઓ જરૂર ખંજવાળે. આમ જો તેઓ વારેઘડીએ ત્યાં ખંજવાળે તો તેમને હસ્તદોષની ટેવ પડવા લાગે. શરૂઆતમાં તેઓ પોતાના ગુહ્ય ભાગો સાથે હાથથી રમવા લાગશે, અને પાછળથી ઉપર જણાવેલી ઘણી ખરાબ ટેવ તેમને પડશે. તે બચ્ચાંને નિયમસર અમુક ઠેકાણે અને અમુક સમયે પેશાબપાણી કરવાની ટેવ પડાય અને તે ટેવ પડે તે પહેલાં અને પછી તેમનાં કપડાં વગેરે પલળે તે દૂર કરી તેમના ભીના થયેલા શરીરના ભાગો પર પાણી ફેરવી સાફ કરાય તો તેમને ત્યાં ખંજવાળ નહિ આવે, અને તેમને આ માઠી ટેવ નહિ પડે.

(૩) કેટલાંક બચ્ચાંનો ખોરાક ન્યૂનતાવાળો હોય છે, અને તે માટી ખાતાં શીખે. આવાં બચ્ચાંના ખોરાક તરફ લક્ષ દોરાય તો તે માટી ખાતાં બંધ થાય. કેટલાંક બચ્ચાં માબાપની બેદરકારીથી ગમે તે મોંમાં મૂકતાં શીખે છે. સહેજ કાળજીથી આ ટેવ ન પડવા દેવાય અને પડી હોય તો ભુલાવી શકાય.

બીજી ઘણીયે ખરાબ ટેવો બચ્ચાંને આ સમયમાં પડે છે. માબાપે એમ ન માનવું કે સમય જતાં આ પડેલી કુટેવો તે ભૂલી જશે. માબાપે પોતે તેમને કેવી સારી ટેવો પાડવી તે નક્કી કરવું જોઈએ, અને તે સારી ટેવો પાડવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. કદાચ શારીરિક કુટેવો તો માબાપ તરત પલટાવી શકશે, પણ માનસિક કુટેવો પડવા દીધી હશે તો તે ભુલાવતાં ઘણો શ્રમ પડશે; માટે સારો રસ્તો તો કુટેવો ન પડવા દેવાનો છે.

તે વિચાર કરતાં શીખે, વિચાર કરીને કંઈ કરતાં શીખે, તે કંઈ યાદ રાખતાં શીખે એવાં સાદાં રમકડાં તેને આપ્યાં હોય તો તે આવાં રમકડાંથી રમતાં કેવી સારી ટેવો શીખશે તેનો વિચાર કરવો જોઈએ. એવી ઘણીયે સારી ટેવો છે કે તે તેવી રમતો દ્વારા શીખે. પૂતળીઓ અને કૂતરાં-બિલાડાં, જેવાં પાસે દેખાડી શકાય એવાં જાનવરનાં રમકડાં તેને આપ્યાં હોય તો તે બીજાં બચ્ચાં તરફ પ્રેમ કરતાં, અને જાનવરો ઉપર પ્રેમ કરતાં અને તેમની દરકાર કરતાં શીખશે. વળી જાનવરોનો ડર તેના મનમાંથી નીકળી જશે. આ તો દાખલા છે. વિચાર કરીને કામ કરનાર માબાપ આ દિશામાં ઘણું કરી શકશે.

કેટલીક ટેવો એવી છે કે તેથી બચ્ચાંનું ભવિષ્યનું ચારિત્ર્ય ઘડાય છે. આ ટેવો કાયમની ટેવો છે. તેમાં એક વાત ખાસ લક્ષમાં રાખવી જોઈએ કે માબાપે ઉતાવળમાં અને વગર વિચાર્યે બચ્ચાંને

શિક્ષા ન કરવી. તેમને તેના તરફ ગુસ્સે થવાનો હક જ નથી. તે બચ્ચું તેમના પ્રેમનું અધિકારી છે, અને તેને પ્રેમથી દોરવવાની તેમની પવિત્ર ફરજ છે. એવી રીતે વર્તવું કે બાળક પોતાની જાત અને મન પર અંકુશ રાખીને યોગ્ય માર્ગે ચાલે. આનું નામ જ ખરે-ખરી શિસ્ત છે. આવી શિસ્ત માબાપે પણ પાળવી જોઈએ. પોતાના ગુસ્સાને અને બીજી ખરાબ ટેવોને કબજે ન રાખનાર મા-બાપ બીજાઓની ટેવો સુધારી નથી શકતા. તે બચ્ચાંને એમ લાગવું જોઈએ કે જે ટેવો તેને પાડવા તેનાં માબાપ પ્રયત્ન કરે છે તેવી ટેવો તેમને પોતાને પણ છે, અને જ્યાં તે બચ્ચાંને એ વાતની ખાતરી થાય ત્યાં તે ગમે તેવું તોફાની કે આડું થાય તો તે સુમાર્ગે ચઢી જશે. દેખ દેખે અને શીખ શીખે એ વાત માબાપે યાદ રાખવી. દા. ત. જો બચ્ચાંને સત્ય બોલતાં શીખવવું હોય તો માબાપ જૂઠું બોલી ન શકે. બચ્ચાંને ધમકાવી, બીવરાવી, મારીને શિસ્ત પાળતાં નથી કરી શકાતાં, તે વાત માબાપે ખાસ યાદ રાખવી.

બીજી એક ટેવની વાત કરું. નાનાં બચ્ચાં પોતાની પાસેનાં માણસોને ખૂબ ચહાય છે, અને તેમને સારુ કંઈ કામ કરવા એટલે તેમની સેવા કરવા તે તત્પર હોય છે. આવાં બચ્ચાંને બીજાનું કામ કરવા દેવું અને તેમ કરવાને ઉત્તેજન આપવું. કોઈને પાણી, કોઈને રમકડું, કોઈને બીજું કંઇ જે તેને જોઈએ તે તેની મારફતે અપાવવું. એજ પ્રમાણે સ્વાર્થત્યાગ પણ તેને શીખવાડી શકાય. માબાપ પોતાની અક્કલ અને જુક્તિનો ઉપયોગ કરે, તો જ પોતાનાં બચ્ચાંને સારી ટેવ પાડવામાં તેમને ફતેહ મળશે. આવી ટેવ પોતે જ્યારે પોતાનાં બચ્ચાંને પાડવા જાય ત્યારે પોતે પણ પોતાનાં મન ઉપર અંકુશ રાખતાં શીખશે. સારી ટેવવાળા ફરજંદનું પોતે જે સ્વરૂપ કલ્પ્યું હોય તે કલ્પનાના સ્વરૂપ જેવાં પોતાને થવાનો પ્રયત્ન કરવો પડશે, તે કંઇ તેમને પોતાને ઓછો લાભ નથી.

બચ્ચાંની ખિલવણીનો કોઠો

ઉંમર	વજન રતલ		ઊંચાઈ ઈંચ		દાંત	સ્નાયુઓ	હાડકાં	વાચા
વરસ	છોકરો	છોકરી	છોકરો	છોકરી				
૧	૨૧	૨૦	૨૯	૨૯	૬	જલદી વધે છે.	પોચાં	થોડાક શબ્દો
૨	૨૮	૨૭	૩૩	૩૨	૧૬	એજન	સહેજ કઠણુ	સોએક શબ્દ. બેશબ્દી વાકયો
૩	૩૩	૩૧	૩૬	૩૫	૨૦	એજન કૂદે ને નાચે.	કરોડ કઠણ થવા માંડે. પીઠ પહોળી અને સપાટ થાય.	પાંચસોએક શબ્દો. હું, તું એવાં સર્વનામ વાપરે.
૪	૩૬	૩૫	૩૮	૩૮	૨૦	એકબીજા સ્નાયુઓનો સહકાર થાય.	હાથ અને પગનાં હાડકાં મજબૂત થતાં જાય.	મોટાં વાકયો બોલે, હજારેક શબ્દો આવડે.
૫	૪૧	૪૦	૪૧	૪૧	૨૦	એજન	એજન	ઉચ્ચાર ચાખ્ખા થાય. કવિતા બોલે ને ગાય.
૬	૪૫	૪૩	૪૪	૪૩	૨૦ ×૪ કાયમી આવ્યા હોય કે આવતા હોય.	એજન અને ઝડપબંધ વધે.	એજન. હજુ હાડકાં પૂરાં મજબૂત નથી થયાં.	ભાષા શુદ્ધ બોલે. ચીતરવા જાય, ગમે તે વિચારોનું પ્રદર્શન કરે, ઉચ્ચારની ભૂલ હોય તે હવે પરખાય અને અહીંથી સુધારવા માંડી શકાય.

પ્રકરણ ૨૧મું

બાળકની સલામતી

બાળક જન્મે ત્યારથી તે શાળાએ જતું થાય ત્યાં સુધીમાં તેના ઉપર અનેક આફતો આવી પડે છે, અને એ આફતોમાં મુખ્ય આફત તો ઘરમાં થતા અકસ્માતો છે. દુનિયાભરમાં બધાં બાળકો જન્મ્યા પછી અમુક જ રીતે મોટાં થાય છે. ગરીબ કે તવંગર, અહીંનાં કે પરદેશનાં બધાં બાળકોને અમુક ઉમ્મરે અમુક વર્ગના જ અકસ્માતો થવાનો સંભવ છે. સુધરેલા દેશોમાં જ્યાં સાધનો સારાં અને વધારે હોય ત્યાં પ્રમાણમાં અકસ્માતો વધારે થાય છે. આવા અકસ્માતોમાંથી બાળકોને બચાવવા ખાતર નવીન માબાપે પોતાના વડીલોના અનુભવનો લાભ લેવો. એ વડીલોએ પોતે પોતાનાં છોકરાં ઉછેર્યાં હશે એટલે તેમની સલાહ લઈને કામ કરવાથી પોતે પોતાના બાળકને આવા અકસ્માતોમાંથી થોડેવત્તે અંશે બચાવી શકશે. અમુક વર્ગના અકસ્માતો થવાનો સમય આવે તે પહેલાં બાળકને તેમાંથી ઉગારી લેવાની ગોઠવણ કરવામાં આવે તો તે બાળક કદાચ વગર અકસ્માતે કે ઓછામાં ઓછા અકસ્માતે મોટું થઈ જશે.

જે ઉમ્મરના બાળકની અહીં વાત થાય છે તે ઉમ્મરનું બાળક આવા અકસ્માતોમાંથી પોતાની મેળે બચી શકતું નથી. શેમાં શું જોખમ છે તેનો પણ તેને ખ્યાલ નથી. તે ટાંકણી, સોય, સોયા, કાતર, ચપ્પુ વગેરે વાગે એવી ચીજો, દીવાસળી વગેરે ઝેરી ચીજો, મંકોડા, વીંછી વગેરે ચટકાવે એવાં જીવો સાથે અટકચાળાં કરશે. તે આ બધી ચીજોને રમકડાં ગણશે, તે તેમને પકડશે અને પોતાના મોંમાં પણ ઘાલશે.

પોતે પોતાની જાતને બચાવી ન શકે એટલી ઉમ્મરના બાળકને બચાવવાનું કામ તેનાં માતાપિતાનું અને બીજાં વડીલો ઘરમાં

હોય તો તેમનું છે. જો વડીલો પાસે બેસીને નવાં થતાં માતા-પિતાએ જૂની વાતો સાંભળી હોય તો તેમને ખબર પડી હોવી જોઈએ, કે અમુક સાવચેતીના ઉપાયો ન લેવાથી કોઈક ઘરોમાં બાળકો ઉપર કેવી આફતો વરસેલી. કોઈકની આંખ ફૂટેલી, કોઈક દીવા કે શગડીથી દાઝેલું, કોઈકનાં આંગળાં કપાયેલાં, કોઈકનું માથું જોરથી અફળાવાથી તેને તાણો ઉપર તાણો આવેલી અને તે પછીથી કાયમ માનસિક નબળાઈથી પીડાયેલું, કોઈ ડોલમાં ઊથલી પડી ડૂબી મરેલું, કોઈ ઝેરી દવા ખાઈ ગયેલું, એવી એવી વાતો તેમણે આવાં વડીલો પાસેથી સાંભળેલી હોવી જોઈએ. તે બધી વાતો ઉપર વિચાર કરીને આ નવાં માતાપિતા પોતાનાં બાળકોને અકસ્માતોમાંથી બચાવવા સારુ યોગ્ય સમયે યોગ્ય પગલાં ભરે તો તેઓ પોતાના બાળકની જિંદગીની શરૂઆત સરળ કરી શકે.

બાળકનું પ્રથમ ઘર તો તેની ગોદડી કે પથારી છે. તે જન્મે ત્યારથી તે પોતાની મેળે કરવટે પડે અને પછી ઊંચું થાય ત્યાં સુધી તો તે લગભગ આખો દહાડો પથારીમાં જ ગાળશે, એટલે તે અરસામાં જો તેને કોઈ અકસ્માત થાય તો તે તેની પથારીમાં જ થવાના. જો તેની માતા તેની પથારી બરાબર સાફ રાખે તો તેમાં તેને કરડે, ખૂંચે કે વાગે તેવું કંઈ નહિ હોય. બીજું, બીજાં નાનાં છોકરાંને તેમનાં રમકડાં વગેરે લઈને તેમની પાસે જવા ન દઈએ તો બહારથી તેની પથારીમાં કંઈ એવું નહિ પડે કે તે તેને વાગે.

આટલી સાવચેતી લીધા છતાંયે તે બાળક ઊંઘતું હોય ત્યારે તેને ગૂંગળાઈ મરવાના અકસ્માત ત્રણ રીતે થાયઃ એક તો તેને જે ઓઢાડ્યું હોય તે તેનાં મોં–માથા ઉપર આવી જાય ને તે ગૂંગળાઈ મરે. બીજું, તેના માથા ઉપર તકિયા આવી જાય અને તે તેમની નીચે આવવાથી ગૂંગળાઈ મરે અને ત્રીજું, તે જેની ગોદમાં સૂતું હોય તેની તળે દબાઈને ગૂંગળાઈ મરે. આ ત્રણે રીતના અકસ્માતોમાંથી તેને બચાવી શકાય.

પહેલું તો તેના ઓઢવાની વાત આવી. તે એટલું નાનું રાખવું કે તે તેના પગથી તે હડપચી સુધી જ આવે. પછી તે ઓઢવાના નીચલા છેડા તે બાળકની ગોદડીની પાંગતે **મોટી સેઈફટી પીનો** વડે સજ્જડ કરી લેવા કે તે ઓઢવાનું ખસીને ઉપર જાય જ નહિ. તકિયાની બાબતમાં તો એક જ વાત કરવી. બાળકના સુખની ખાતર તકિયા નથી હોતા. તેવા તકિયાની તેમને જરૂર નથી. તે તો ફક્ત માબાપની વડાઈ અને શોખને પોષવા સારુ જ વપરાય છે. જો એવા છૂટા તકિયા. ન જ મૂકીએ તો અકસ્માત થવાનો સંભવ નથી. ત્રીજું, તેને ગોદમાં લઈને કદી કોઈએ સુવું નહિ. કેટલીક માતાઓ તેને દૂધ આપતી વખતે આમ ગોદમાં રાખીને સૂએ છે, અને તે પોષણ લઈ રહે તેટલામાં તે ઊંઘી પણ જાય છે. કેટલીક માતાઓ શિયાળામાં પોતાના બાળકને હૂંફ આપવા તેને ગોદમાં લઈને સૂએ છે. આમ કદી કરવું નહિ. બાળકને પોષણ આપતી વખતે માતાએ બેસીને પોષણ આપવું અને ઠંડી હોય કે ન હોય તોપણ તેને એકલું જ તેની જુદી પથારીમાં બરાબર ઓઢાડીને સુવાડવું.

થોડાક જ માસમાં બાળક હાથપગ હલાવશે, માથું ઊંચું કરશે, કરવટે પડશે અને ઊંધું થશે. હવે નવા વર્ગના અકસ્માતો તેને થવાના. તે કરવટે પડવા માંડે ત્યારથી, તેવા અકસ્માતોમાંથી બચાવવા સારુ તેનાં માતાપિતાએ વિચાર કરવો. તે ઊંધું થાય અને પછી કદાચ ચત્તું થાય ત્યારે તે પોતાની પથારીમાંથી ગબડીને બહાર પણ જાય. જો તેને જમીન ઉપર નીચી ગાદી પાથરી સુવાડવામાં આવતું હોય તો તો તેને હરકત નહિ આવે; પણ જ્યાં તેની પથારી જાડી કે ઊંચી હોય ત્યાં તે પથારીમાંથી નીચે ગબડી પડે ત્યારે તેનું માથું કે હાથપગ વગેરે જમીન સાથે અફળાશે. તે જો કદાચ ખટુલીમાં હોય અને આમ ગબડીને નીચે પડે તો તેને સજ્જડ વાગશે. તે પોતાની મેળે ખટુલીની કોર સુધી ગબડી આવી

પાછું પથારીની વચ્ચે જઈ શકતું નથી. તેને તેટલી સમજણ નથી. આમ થતું અટકાવવા સારુ તેની ખટુલી કે છાબડી કે પારણાના કઠેરા ઊંચા કરાવવા કે તે તેમના ઉપર થઈને બહાર જઈ ન શકે. નીચે સખત ફરસબંધી ઉપર તે પડે અને તેને ઢીમણાં થાય કે ઘા પડે તેની દવા કરાવવાનો વખત આવે તેના કરતાં સહેજ અગમચેતી વાપરી તેને ઢીમણાં વગેરે ન જ થાય એવા ઉપાયો લેવા તે સારું છે. આટલી સહેજ સરખી વાતથી તે બાળકને તેમજ તેનાં માતાપિતાને ત્રાસ નહિ થાય.

ધીમે ધીમે તે બાળકમાં વધારે શકિત આવશે અને તેના અકસ્માતોના વર્ગ પણ બદલાશે. હવે તે ઊંધું પડીને ચક્કર મારશે અને પથારીમાં એક બાજુ માથું હશે ત્યાંથી ઊંધી બાજુ માથું લઈ જશે. પછી થોડાક જ દિવસમાં તે ઘૂંટણું ઊંચું થશે અને બેઠું પણ થઈ જશે. તે અરસામાં ઘૂંટણિયાં તાણતું પણ થશે. હવે તેને ખટુલામાં ગોંધી શકાશે નહિ. તેની ઇચ્છા આમ તેમ ફરવાની થશે અને તેના શરીરની શકિત વધે તેમજ તે ધીમે ધીમે મનુષ્યગુણો પ્રાપ્ત કરે તે સારુ તેને છૂટથી નીચે ફરવા દેવું પડશે. જો તેને રાખવાના ઓરડાની ફરસબંધી સુંવાળી લાદી કે આરસપહાણની હશે તો તે બાળકના હાથપગ સરી જવાથી તે ઘૂંટણિયાં ખેંચતાં ખેંચતાં સરી જશે અને તેની હડપચી, મોં, નાક, માથું વગેરે ટિચાશે અને કદાચ તેના હાથ–પગ લચકાશે કે મચકોડાશે. પહેલાં તવંગર લોકો પોતાના શોખને ખાતર આવી લાદી ઘરમાં જડાવતા, પણ હવે તો કેટલાક મધ્યમ વર્ગના લોકો પણ તેમનું અનુકરણ કરે છે. એવી લાદી ઉપર પગ મૂકતાં મોટાંઓ સરી પડે તો બિચારાં નાનાં બાળકનું શું ગજું ? એવી લાદી જો બાળકના ઓરડામાં હોય તો તેના ઉપર ઊંચકી શકાય એવી શેતરંજી કે જાજમ પાથરવી કે તેના ઉપર બાળક સરી ન પડે. ગરીબોના ઘરમાં કે જૂની ઢબનાં ઘરોમાં આવી હરકત ઊભી થતી નથી. આ પાથરણાં એવાં જોઈએ



(૧) ધારવાળી ચીજોને પકડતી



(૨) રસોડામાં ગરમ પાણી ઢળાય છે.



(૩) ઉથલી પડતું બાળક



(૪) બેદરકારીથી ગોઠવેલું ભંડારિયું.

મોટી ઉમ્મરના બાળકોના અકસ્માતો.



(૫) ભંડારિયા પાસે આવેલું બાળક.



(૬) ગમે તે ચીજ લેતું બાળક.



(૭) ગમે તે ખાઇ જતું બાળક.



(૮) નીચું વળી જોવા જતું બાળક

કે તે ઊંચકી શકાય અને જલદી ધોઈ શકાય. તેના ઉપર સાડી, કોથળા વગેરે ખરબચડી ચીજો પાથરી ન શકાય; કારણ કે તેમાંથી બાળકને કદાચ ફાંસ વાગશે અથવા તેના ઉપર તેનાં ઢીંચણો છોલાશે.

તેના ઓરડામાં સરસામાન કેવો રાખવો તેનો પણ વિચાર કરવો પડશે. અણીઓ કે ધારોવાળી ચીજો ત્યાં હવે રખાય નહિ. લટકતી કે રસ્તામાં અટવાતી દોરીઓ કે પાટીઓ કે વીજળીનાં સાધનોની દોરડીઓ પણ ન રખાય. કદાચ તે ફરતાં ફરતાં ખુરસી કે ટેબલોની ધારો સાથે અફળાય, કદાચ શણગારવાળા પાયાની અણીઓ તેના માથામાં કે આંખમાં વાગે, કદાચ તે દોરડી કે પાટિયાં-માં અટવાઇ જાય અને તેને ગળે ફાંસો પણ આવી જાય. કદાચ તે વીજળીની દોરડીઓ મોંમાં ઘાલી ચાવે અને તેમ થવાથી તેને આંચકો આવે અથવા તે દોરી વચ્ચેથી બગડી હોય તો તેને લીધે તેને આંચકો આવે અને તેનું મૃત્યુ પણ થાય. તેના ઓરડામાં સરસામાન તદ્દન સાદો રાખવો અને એવી દોરીઓ વગેરે હોય તે બધી સંકેલી લઈ તેને એવી રીતે ઊંચે બાંધવી કે નાનું બાળક તેને પહોંચી ન શકે. જો તેમ ન થઈ શકે એમ હોય તો તે બાળકને મોટા કઠેરાના ચોકઠાની વચ્ચે જમીન ઉપર કે ખાટલામાં રાખવું અને તે ચોકઠામાં થોડાંક સાદાં રમકડાં રાખી મૂકવાં. આથી તે બાળક આમ તેમ હરી-ફરી શકશે અને તેને કોઈ જાતનું જોખમ નડશે નહિ. રમકડાં કેવાં રાખવાં તેની વાત આગળ કરીશું. જો કઠેરો કરાવવાની શક્તિ ન હોય તો વાળવાની ચાર ખુરસીઓ લેવી અને તેમને બાંધીને એવું ચોકઠું તૈયાર કરી લેવું. તે ન બને તો વાંસની લાકડીઓ બાંધીને પણ તેવું કંઈક કરી લેવું. તેમાં બાળક-ને મૂકીને માતા નચિંતે પોતાનું કામ કરી શકે છે એવો મારો અનુભવ છે. તેના સામું તે માતા હસે, તાળી પાડે અને એમ કરીને તેને એમ ભાન કરાવે કે તે તેની પાસે જ છે, તો બાળક જરૂર

તેમાં ફરશે અને રમશે; પણ તેથી તેમની સ્વતંત્ર હિલચાલ ઉપર અંકુશ મુકાય છે તે ભૂલવું નહિ.

હવે બાળકના પગ મજબૂત થશે અને તે ઊભું થવા જશે. તે જો આવા કઠેરામાં હોય તો તે તેની બાજુઓ પકડીને ઊભું થશે. બહાર હોય તો તે બીજી ચીજો પકડીને ઊભું થશે. તે વળી અધ્ધર-પધ્ધર ઊભું રહેવા પ્રયત્ન કરશે. આ કામ શીખતી વખતે તે વચ્ચે વચ્ચે પડી જશે. તે એમ સહેજ પડે કે ટિચાય તો હરકત નથી. એ તો દરેક બાળકને થવાનું જ છે.

જ્યાં તે પગ માંડતું થાય ત્યાં માબાપની મૂંઝવણ વધવા માંડશે. પોતાના બાળકને ચાલતું જોઈને તે ખુશ થશે ખરાં, પણ તેની સલામતીને માટે તેમને ઘણી દરકાર લેવી પડશે, તેથી તેઓ અકળાશે પણ ખરાં. અત્યાર સુધી તો તેને એક ઓરડામાં રાખી શકાતું. પણ હવે તો તે એકમાંથી બીજા ઓરડામાં જવા પ્રયત્ન કરશે. તે પોતાની માતાની પાછળ પાછળ કે એકલું નાવણિયામાં જશે, રસોડામાં જશે અને બારણાં ઉઘાડાં રહી ગયાં હોય તો બહાર એટલે કે બીજે ઠેકાણે જતું રહેશે. તે રસોડામાં જઈને તેની માની ઉપર ઝઝૂમશે અને ગમે તેને અડકશે કે પકડશે. તે વખતે ગરમ થતું પાણીબાણી છલકાઈ જાય તો તે દાઝશે. નાવણિયું અને રસોડું એ બે સ્થળો તો બાળકને માટે ખરેખરી આફતોથી ભરેલાં સ્થળો છે. નાવણિયામાં પાણીથી ભરેલાં વાસણોને પકડીને ઊભું થશે, ગરમ પાણીમાં હાથ ઘાલશે, તે પાણીને છબછબાવશે અને કદાચ વાંકું વળે તો તે તેવા વાસણમાં ઊથલી પણ પડશે.

તે પોતાના ઓરડામાંથી બહાર નીકળી ન શકે એવા ઉપાયો યોજવા. એવો એક ઉપાય કઠેરા ગોઠવવાનો છે. પાટિયાંનો એકાદ કઠેરો છૂટો કરાવવો અને તે તેના ઓરડાના બારણાની સાથે ભરાવવો એટલે તે તેમાંથી બહાર નીકળી ન શકે. કદાચ તેને સારુ જુદો ઓરડો ન હોય તો તેવો છૂટો કઠેરો નાવણિયું કે રસોડું જ્યાં

તેની માતા કામ કરતી હોય ત્યાં લગાડવો કે તે એ કઠેરાને પકડીને તે ઓરડાની બહાર ઊભું રહી શકે અને પોતાની માતાને જોઈને રમ્યા કરે. તે એકલું પડી જશે અને અમુંઝાશે એવો વિચાર તેની માતાએ કરવો નહિ. તેને એકલા પોતાની માતાથી દૂર રહેવાની ટેવ પાડવી જોઈએ.

પરંતુ બધાં ઘરોમાં જુદાં નાવણિયાં અને રસોડાં નથી હોતાં. કોઈક ઠેકાણે તો નાની ઓરડીઓમાં રહેવું પડે છે. આવાં સ્થળોમાં શું કરવું તે જાણવું જોઈએ. બધે સવડ પ્રમાણે સાથરો પથરાય. જો ચોકમાં નાહવાનું હોય અને તેની પાસેના પડથારે રસોઈ થતી હોય તો પછી બાળકને ઉપર જણાવેલા કઠેરામાં જ મૂકવું પડશે. શરૂઆતમાં બાળક આવા કઠેરામાં પુરાવું પસંદ નહિ કરે, પણ જો માતા સહેજ ધીરજ રાખશે તો એક બે દિવસમાં તે તેમાં રહેવાથી ટેવાઈ જશે. નાની ઓરડીઓ હોય તો નાના કઠરા પણ થઈ શકે, પણ તેમાં બાળકને બને તેટલી ફરવાની છૂટ મળવી જોઈએ.

તેને કદાચ છૂટું જ રાખવું પડે તો પછી નાવણિયામાંનાં પાણીનાં વાસણોને સજ્જડ ઢાંકીને રાખવાં. ત્યાં સાબુ, ખેર, ગળી, અરીઠા વગેરે છૂટાં ન રાખવાં. તે તેવી ચીજોને હાથમાં પકડી મોંમાં મૂકશે, માટે તેમને એવાં ઊંચાં મૂકવાં કે તેના હાથમાં તે ન આવે. તેવી જગાઓમાં છાજલી હશે. તે ન હોય તો કરાવી લેવી. તેવી ચીજો મૂકવાને માટે છૂટાં ખાનાં હશે કે ભીંતોમાં ભંડારિયાં હશે. ઘરનાં સમજુ માબાપે તેવી ચીજો ઊંચે આવાં સ્થળોમાં બરાબર ગોઠવીને મૂકવાની ટેવ પાડવી. **એમાં બેદરકારી નહિ ચાલે.**

રસોડામાં કે રસોઈ કરવાના સ્થળે મરી-મશાલાની દાબડીઓ પડી હોય, કડછી, તવેથા, સોયા વગેરે રાંધવાનાં સાધનો પડયાં હોય અને ચપ્પુ, છરી વગેરે ધારવાળાં કાપવાનાં સાધનો પણ હોય. આ બધી ચીજોને બાળક અડકવા અને પકડવા જશે, તે મરી-મરચાં, હિંગ વગેરેમાં હાથ ઘાલી તે હાથ મોંમાં મૂકશે અથવા આંખે લગા-

ડશે કે ચપ્પુ વગેરે પકડીને તે પોતાના શરીરને ઇજા કરશે કે આડું-અવળું થઈને ગરમ તવા કે સગડી કે બીજી ચીજને અડકી પડશે અને તે દાઝશે. તેને આવા આવા અનેક અકસ્માતો થવા સંભવ છે. આ બધામાંથી બાળકને કેમ બચાવવું તેનો વિચાર તેનાં માતા-પિતાએ કરવો. મરી–મશાલા ભંડારિયામાં મૂકી રખાય: તે વાપર્યા પછી પાછા તરત ત્યાં મૂકી દેવાય. ચપ્પુ વગેરેનું કામ પતે પછી તેમને ઊંચાં મૂકી દેવાય. રાંધવાનાં વાસણો અને સગડીઓ જો સવડ હોય તો ઊંચી ઓટલી ઉપર રખાય. આને માટે ઘરઘરની સવડ જુદી હોય છે, તેથી જેવી સવડ હોય તેવા ઉપાયો બાળકનાં માતાપિતાએ પોતાની અક્કલનો ઉપયોગ કરી યોજવા.

ઘરમાં ભંડારિયાં હોય તો બની શકે તેટલી ચીજો તેમાં મૂકવી, અને તે ભંડારિયાં બંધ રાખવાં કે બાળક ત્યાંથી ચીજ ન લે; પણ આખો દહાડો તેમને બંધ રાખે પાલવે નહિ. કદાચ ભૂલેચૂકે પણ તે ઉઘાડાં રહી જાય. કદાચ ભંડારિયામાંથી ચીજ લેતાં લેતાં બીજું અગત્યનું કામ આવી પડે ને તે ઉઘાડું રહી જાય. બાળક તો ત્યાં ભમતું જ હોય છે અને તેને લાગ મળે કે ભંડારિયામાં જરૂર હાથ ઘાલશે. આટલા સારુ જે ચીજો પકડવામાં જોખમ હોય તેવી ચીજો ઉપલા ખાનામાં મૂકવાની ટેવ રાખવી અને બીજી ચીજો નીચેના ખાનામાં મૂકવી.

આટલી ઉંમરનાં બાળકો સારું-ખોટું શું છે તે સમજતાં નથી. તે શું કરી બેસશે તે કહી શકાય નહિ. તેને શિખામણના બે બોલો કહેવાથી કે અકળાઈ ધાંટા કાઢવાથી કંઈ અર્થ નહિ સરે. એવી શિખામણ વગેરે સમજવા જેટલી તેની અક્કલ ખીલી નથી, તેથી તે જોખમથી દૂર નથી રહેતું. એ તો જેમ જેમ તે મોટું થતું જાય તેમ તેમ તેનાં માબાપે સતત કાળજી રાખવી પડે અને તેને બચાવવા સારુ વિચાર કરીને ઉપાયો યોજવા પડે. આમ તેની ઉંમર શાળામાં જવા લાયક થાય ત્યાં સુધી કરવું પડશે.

બાળક મોટું થશે તેમ તેનો રસ સાદાં રમકડાં ઉપરથી ઊઠી જશે. દા. ત. ચાર–પાંચ માસનું બાળક ધાવણી અને ઘૂઘરા વડે રમશે. તેને તો કારેલું કે બટાકો આપ્યો હોય તો તે વડે પણ તે રમે; પણ જ્યારે તે ચાલતું થાય ત્યારે તે એવાં રમકડાંને અડકશે નહિ. તેને હવે હાલતાં-ચાલતાં રમકડાં જોઈશે. ફેંકી શકાય એવા દડા, ધકેલી શકાય કે ખેંચીને લઈ જઈ શકાય એવી ગાડીઓ, પૈડાંવાળાં જાનવરો વગેરે જોઈશે. ઊંચકીને લઈ જઈ શકાય એવી ઢીંગલીઓ તે પસંદ કરશે. આ વખતે બે–ત્રણ વાત યાદ રાખીને તેનાં રમકડાં પસંદ કરવાં. (૧) જેમની ધારોથી તેને વાગે તેવાં રમકડાં ન લેવાં. (૨) તે કદાચ સળગતી સઘડી કે સ્ટવ પાસે જઈ પડે, તેથી જલદી સળગી ઊઠે એવાં રમકડાં ન લેવાં. (૩) કાચા રંગનાં રમકડાં ન લેવાં. હાલમાં બનાવટી કચકડાનાં, કે સેલ્યુલોઇડનાં રમકડાં વસાવવાનો મોહ વધ્યો છે. મોટાં સમજણાં બચ્ચાં માટે તેવાં રમકડાં પસંદ કરાય, પણ નાનાં અણસમજુ બાળકો માટે નહિ; કારણ કે તે સળગી ઊઠે એવાં છે. તેને લાકડાની સુંદર રંગવાળી કે રંગ વગરની ગાડીઓ, મોટરો વગેરે આપવાથી કે રબરના દડા વગેરે આપવાથી તે તેમને ધકેલશે કે ફેંકવા જેવાં હોય તેમને ફેંકશે કે ગબડાવશે, અને તે પોતે પણ તેમની પાછળ પાછળ ચાલશે અને દોડશે. આમ તે રમે ત્યારે તેને યોગ્ય કસરત મળશે અને તેનું શરીર મજબૂત બનશે.

દરેક માબાપ આ બાબત સ્વતંત્ર વિચારો કરી શકે અને પોતાને સમય અને સવડ પ્રમાણે જે યોગ્ય લાગે તેવો બંદોબસ્ત કરી પોતાના બાળકને અકસ્માતોથી બચાવી શકે.

સમાપ્ત